

Jestem mamą w Polsce



Informator
dla migrantek,
które oczekują
dziecka w Polsce

Я – мама в Польше



Руководство
для мигранток,
ожидающих
ребенка в Польше

Jestem mamą w Polsce.

Informator dla migrantek, które oczekują dziecka w Polsce

Redakcja: Agnieszka Kosowicz, Marta Piegat-Kaczmarczyk, Hanna Kamińska,
Weronika Brączek (Fundacja Polskie Forum Migracyjne)

Konsultacja: Joanna Pietrusiewicz / Margo Sikora
Borecka (Fundacja Rodzić po Ludzku)

Projekt graficzny i skład: Alicja Kobza Studio

ISBN 978-83-960814-8-3

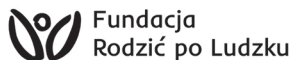
Izabelin, 2014 – wydanie 1

Warszawa, 2023 – wydanie 2



Polskie Forum Migracyjne
www.forummigracyjne.org
info@forummigracyjne.org

Współpraca:



Fundacja Rodzić po Ludzku.
www.rodzicpoludzku.pl



W latach 2022–2023 działania na rzecz kobiet w ciąży, młodych mam i dzieci z doświadczeniem uchodźstwa i migracji są realizowane przez Fundację Polskie Forum Migracyjne dzięki wsparciu Care International in Poland.

Я – мама в Польше.

Руководство для мигранток, ожидающих ребенка в Польше

Редакция: Агнешка Косович, Марта Пегат-Качмарчик,
Ханна Каминьска, Вероник Брончек (Фонд
«Польский Миграционный Форум»)

Консультация: Йоанна Петрусевич / Марго Сикора
Борецка (Фонд «Рожать по-Человечески»)

Дизайн и верстка: Алиция Кобза Студия

ISBN 978-83-960814-8-3

Изабелин, 2014 – издание первое

Варшава, 2023 – издание второе



«Польский Миграционный Форум»

www.forummigracyjne.org

info@forummigracyjne.org

Сотрудничество:



Фонд «Рожать по-Человечески»

www.rodzicpoludzku.pl



В 2022-2023 годах Фонд «Польский Миграционный Форум» при поддержке CARE International в Польше реализует действия, направленные на помощь беременным женщинам, молодым матерям и детям с опытом беженства и миграции.

Gratulujemy!

Jesteś mamą i nosisz pod sercem dziecko.

Dla każdej mamy narodziny dziecka to duże wydarzenie – a przeżywanie ciąży i porodu w innym kraju może przysparzać dodatkowych, różnych emocji.

Ta broszura jest przeznaczona dla mam, które przyjechały do Polski z innych krajów, i teraz oczekują narodzin swojego dziecka. Chcemy sprawić, żeby ten czas był dla Was bardziej komfortowy, abyście poczuły się pewniej i 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. 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 emocjach mamy spodziewającej się dziecka w obcym kraju. Podpowiadamy, jak sobie z nimi radzić.

Czas ciąży i porodu jest szczególnie dla kobiety w każdej kulturze. W każdym kraju jest jednak traktowany trochę inaczej. Wspominamy o tym nie po to, aby migrantki – mamy upodobniły się do Polek, ale żeby wiedziały, jak w Polsce podchodzi się do tych tematów.

Serdecznie życzymy Wam zdrowia i radości z ciąży i nowo narodzonego dziecka.

Поздравляем!

Ты мама и носишь под сердцем ребенка.

Для каждой мамы рождение ребенка – это большое событие, а пройти через всю беременность и роды в другой стране – это еще и дополнительные эмоции.

Эта брошюра предназначена для мам, которые приехали в Польшу из других стран, а теперь ожидают рождения своего ребенка. Мы хотим, чтобы это время стало для вас более комфортным, чтобы вы почувствовали себя уверено и знали, чего ожидать от польской системы здравоохранения.

Представляем в этой брошюре основную информацию на тему беременности и родов, развития ребенка и самочувствия мамы во время беременности, также описываем, как организована система заботы о беременной женщине и новорожденном ребенке в Польше.

Мы затронули также тему законов, касающихся прав беременных женщин во время беременности и в послеродовой период, обследований и вакцинации ребенка. Мы также пишем здесь о том, что находясь в чужой стране, мама, ожидающая ребенка, может испытывать дополнительные эмоции. Мы подсказываем, как с ними справляться.

Время беременности и родов – особенное время для любой женщины в каждой культуре. Однако в зависимости от страны к нему относятся по-разному. Мы об этом упомянули не для того, чтобы мамы-иммигрантки становились такими как польки, а для того, чтобы они просто знали, как в Польше относятся к этим темам.

Мы от всей души желаем вам здоровья и радости от беременности и новорожденного ребенка.

Фонд «Польский Миграционный Форум»

Spis treści

Część I	Ciąża	10
	<ul style="list-style-type: none">• Jak rozwija się dziecko, jak zmienia się mama• Dbaj o siebie!• Twoje emocje w czasie ciąży• Kontakt z dzieckiem w czasie ciąży• Ćwicz, oddychaj, relaksuj się!• Opieka medyczna w czasie ciąży• Szkoła rodzenia – co to takiego?• Co może Cię zaniepokoić w czasie ciąży?• Kalendarz badań kontrolnych, świadczeń profilaktycznych i badań diagnostycznych w ciąży fizjologicznej wg standardów opieki okołoporodowej	<ul style="list-style-type: none">142226282830323436
Część II	Przygotowania do porodu	42
	<ul style="list-style-type: none">• Wybór położnej, lekarza, szpitala• Plan porodu• Torba do szpitala• Gdy minął termin porodu	<ul style="list-style-type: none">44505258
Część III	Poród	64
	<ul style="list-style-type: none">• Poród w Polsce• Skąd wiedzieć, że to już?• Poród w towarzystwie bliskiej osoby• Poród – co się będzie działo?• Sposoby łagodzenia bólu porodowego• Interwencje położnicze• Standardy opieki okołoporodowej	<ul style="list-style-type: none">66666870727480

Содержание

Часть I:	Беременность	11
	<ul style="list-style-type: none">• Как развивается ребенок, как меняется мама• Заботься о себе!• Твои эмоции во время беременности• Контакт с ребенком во время беременности• Делай упражнения, дыши, расслабляйся!• Медицинское наблюдение во время беременности• Школа будущих мам – что это такое?• Что может беспокоить во время беременности?• Календарь контрольных осмотров, профилактических мер и диагностических исследований при физиологической беременности в соответствии со стандартами перинатального ухода	<ul style="list-style-type: none">152327292931333537
Часть II:	Подготовка к родам	43
	<ul style="list-style-type: none">• Выбор акушерки, врача, роддома• План родов• Сумка в роддом• Если прошел назначенный срок родов	<ul style="list-style-type: none">45515359
Часть III:	Роды	65
	<ul style="list-style-type: none">• Роды в Польше• Откуда знать, что это уже?• Роды в сопровождении близкого человека• Роды – что будет происходить?• Способы облегчения родовой боли• Акушерские вмешательства• Стандарты Перинатальной Помощи в Польше	<ul style="list-style-type: none">67676971737581

Część IV	Po porodzie	86
	<ul style="list-style-type: none">• Pierwsze badania dziecka• Po porodzie – 6 ważnych tygodni• Emocje i relacje po porodzie• Radości i smutki karmienia piersią• Wypis ze szpitala	<ul style="list-style-type: none">889094102114
Część V	Pierwsze dni i tygodnie z dzieckiem	116
	<ul style="list-style-type: none">• Zadzwoń do przychodni!• Nowy rytm funkcjonowania rodziny• W co ubrać, co kupić?• Pielęgnacja dziecka• Gdy pojawiają się problemy...• Kalendarz szczepień obowiązkowych w Polsce na rok 2023• Jak ukoić płaczące niemowlę?• Co jeszcze warto wiedzieć?	<ul style="list-style-type: none">118118120124128134136140
Część VI	Twoje prawa: w ciąży i po porodzie	148
	<ul style="list-style-type: none">• Bezpłatna pomoc medyczna w ciąży• Legalizacja pobytu – o co powinnaś zadbać?• Polskie prawo pracy dla kobiet w ciąży• Urlopy po urodzeniu dziecka• Pomoc socjalna po urodzeniu dziecka• Inne ważne informacje prawne	<ul style="list-style-type: none">150150154156166170
Słowniczek		184

Часть IV:	После родов	87
	<ul style="list-style-type: none"> • Первый осмотр и анализы ребенка 89 • После родов – 6 важных недель 91 • Эмоции и отношения после родов 95 • Радости и огорчения грудного вскармливания 103 • Выписка из больницы (роддома) 115 	
Часть V:	Первые дни и недели с ребенком	117
	<ul style="list-style-type: none"> • Позвони в поликлинику! 119 • Новый ритм функционирования семьи 119 • Во что одеть, что купить? 121 • Уход за ребенком 125 • Когда появятся проблемы... 129 • Календарь обязательных прививок в Польше на 2023 год 135 • Как успокоить плачущего ребенка 137 • Что еще стоит знать? 141 	
Часть VI:	Твои права во время беременности после родов	149
	<ul style="list-style-type: none"> • Бесплатная медпомощь во время беременности 151 • Легализация пребывания – о чем ты должна позаботиться? 151 • Польское трудовое законодательство для беременных женщин 155 • Отпуска после рождения ребенка 157 • Социальная помощь после рождения ребенка 167 • Другая важная правовая информация 171 	
Словарь		185

Ciąża

• Jak rozwija się dziecko, jak zmienia się mama	14
• Dbaj o siebie!	22
• Twoje emocje w czasie ciąży	26
• Kontakt z dzieckiem w czasie ciąży	28
• Ćwicz, oddychaj, relaksuj się!	28
• Opieka medyczna w czasie ciąży	30
• Szkoła rodzenia – co to takiego?	32
• Co może Cię zaniepokoić w czasie ciąży?	34
• Kalendarz badań kontrolnych, świadczeń profilaktycznych i badań diagnostycznych w ciąży fizjologicznej wg standardów opieki okołoporodowej	36

Беременность

• Как развивается ребенок, как меняется мама	15
• Заботься о себе!	23
• Твои эмоции во время беременности	27
• Контакт с ребенком во время беременности	29
• Делай упражнения, дыши, расслабляйся!	29
• Медицинское наблюдение во время беременности	31
• Школа будущих мам – что это такое?	33
• Что может беспокоить во время беременности?	35
• Календарь контрольных осмотров, профилактических мер и диагностических исследований при физиологической беременности в соответствии со стандартами перинатального ухода	37

Skoro czytasz tę broszurę, zapewne wiesz, że jesteś w ciąży. Ale jeśli trafiłaś na tę broszurę przez przypadek, to warto, byś wiedziała, że w Polsce testy ciążowe dostępne są bez recepty w aptekach, drogeriach i supermarketach. Nie dają one 100 procent pewności, że kobieta jest w ciąży. Wynik takiego testu należy skonsultować z lekarzem lub zrobić dodatkowe badania laboratoryjne. Nie należy robić testu ciążowego wcześniej niż jeden dzień po terminie spodziewanej miesiączki. Sygnały, które mogą świadczyć o tym, że jesteś w ciąży, to: brak miesiączki w spodziewanym terminie, pozytywny wynik testu i obrzmiałe piersi.

Раз ты уже читаешь эту брошюру, ты, наверное, знаешь, что ты беременна. Если же брошюра оказалась у тебя случайно, то стоит знать, что в Польше тесты на беременность доступны без рецепта в аптеках, магазинах бытовой химии, супермаркетах. Они не дают 100%-ой уверенности, что женщина беременна – результат теста надо проверить у врача или сделать дополнительные лабораторные исследования. Не стоит делать тест на беременность раньше, чем за один день после задержки. Сигналы, которые говорят о беременности, – это задержка менструального цикла, положительный результат теста и чувство опухшей и напряженной груди.

Jak rozwija się dziecko, jak zmienia się mama

Wczesne rozpoznanie ciąży daje możliwość śledzenia rozwoju dziecka i nawiązywania z nim kontaktu od samego początku. To możliwość dbania o zdrowie własne i maluszka.

Rozwój dziecka – i Twoje samopoczucie

Miesiąc

Rozwój dziecka

Twoje samopoczucie w czasie ciąży. Typowe dolegliwości, które się mogą pojawić

1. miesiąc

Do zapłodnienia dochodzi, gdy komórka jajowa spotka się z wnikałym do niej plemnikiem. Zarodek lokuje się w macicy – gdzie spędzi cały czas ciąży. Szybko rośnie – komórki dzielą się i powstają zawiązki narządów. Pod koniec 4 tygodnia ciąży dziecko mierzy około pół centymetra.

- mogą pojawić się nudności i wymioty, szczególnie rano
- możesz doświadczać huśtawki nastrojów
- powiększą i uwrażliwią się też Twoje piersi

Wszystko to jest efektem szybkich zmian hormonalnych w Twoim organizmie.

2. miesiąc

Już w drugim miesiącu życia formuje się twarz dziecka i jego serce, powstają zawiązki płatów płuc, dłoni, stóp, gruczołów płciowych. Pod koniec drugiego miesiąca dziecko mierzy około 3,5 cm. W tym czasie kształtują się soczewki oczu, powieki i małżowiny uszne.

- możesz się łatwiej męczyć
- możesz być bardziej senna w ciągu dnia
- możesz częściej oddawać mocz
- możesz mieć nudności i wymioty
- mogą pojawić się zachcianki żywieniowe – apetyt na konkretne smaki (często kwaśne)

Как развивается ребенок, как меняется мама

Распознавание беременности на ранних сроках дает возможность наблюдения за развитием ребенка и установления с ним контакта с самого начала, а также заботы о своем здоровье и здоровье ребенка.

Развитие ребенка и твое самочувствие

Месяц

Развитие ребенка

Твое самочувствие во время беременности. Типичные симптомы, которые могут появиться.

первый месяц беременности

Оплодотворение происходит, когда сперматозоид попадает в яйцеклетку. Зародыш размещается в матке, где и проведет весь период беременности. Он быстро растет, клетки разделяются и образуются зачатки органов. В конце 4 недели ребенок имеет уже длину около полсантиметра.

- могут появиться тошнота и рвоты, особенно утром
 - можешь испытывать перепады настроения
 - твоя грудь увеличится и станет более чувствительной
- Все это результат быстрых гормональных изменений в твоём организме.

второй месяц беременности

Уже на втором месяце жизни формируется лицо ребенка и его сердце, образуются зачатки легких, ладоней, ног, половых желез. В конце второго месяца ребенок имеет длину 3,5 см. В это время формируются линзы глаз, веки и мочки ушей.

- ты можешь быстрее ощущать усталость
- ты можешь быть более сонливая в течение дня
- твои мочеиспускания учащаются
- тебе все еще могут докучать тошнота и рвоты
- появятся кулинарные пристрастия, можешь также ощущать, что тебя тянет на странные вкусы (часто кислые)

3. miesiąc

Pod koniec 3 miesiąca ciąży dziecko ma już wszystkie narządy – zaczyna się ich rozwój i wzrost. Zaczyna być podobne do dorosłego człowieka, choć ma inne proporcje ciała – połowę długości ciała mierzy sama głowa. Na paluszkach pojawiają się paznokcie. Kształtują się nerki i mózg. Choć matka tego nie odczuwa, dziecko zaczyna machać nóżkami i rączkami. Odczuwa też nastroje i emocje matki. Twój maluszek ma już 7 cm.

- możesz mieć problemy z wypróżnianiem
- będziesz częściej oddawać moc
- zaczniesz przybierać na wadze (1–2 kg)
- możesz mieć podwyższoną temperaturę ciała
- możesz doświadczać nadwrażliwości na zapachy (niektóre będą Ci bardzo przeszkadzać)
- mogą pojawić się bóle i zawroty głowy

4. miesiąc

Pod koniec 4 miesiąca dziecko ma około 20 cm i waży niemal 200 gram. Rozwijają się kości i narządy płciowe, a także linie papilarne, włoski na głowie, rzęsy i brwi. Ruchy dziecka powoli stają się wyczuwalne dla matki. Dziecko zaczyna widzieć i słyszeć – m.in. słyszy już bicie serca matki. Pępowina robi się coraz grubsza, aby móc dostarczać pożywienia rosnącemu maluszkowi.

Od 4 do 6 miesiąca ciąży większość kobiet czuje się dobrze, a nawet lepiej niż przed ciążą: są kwitnące i czują się pełne energii.

- ciąża zacznie być widoczna
- zaczniesz odczuwać ruchy dziecka
- Twój układ krążenia zmieni sposób pracy: serce będzie przepompowywać więcej krwi, Twoje tętno stanie się szybsze
- może dokuczać Ci zgaga wywołana przez nacisk rosnącej macicy na narządy układu pokarmowego
- mogą pojawić się żylaki w nogach, przez ucisk rosnącej macicy na żyły
- mogą pojawiać się „mrocзки” przed oczami
- przy nagłej zmianie pozycji może zakręcić Ci się w głowie

В конце третьего месяца беременности у ребенка уже сформированы зачатки всех органов, начинается период их усовершенствования и роста. Ребенок начинает быть похожим на взрослого человека, но отличается от него пропорциями тела – половину его длины составляет голова. На пальчиках появляются ногти. Формируются почки и мозг. Хотя будущая мама этого еще не чувствует, ребенок начинает размахивать ножками и ручками. Ощущает также настроения и эмоции матери. Рост твоего ребенка составляет уже 7 см.

- могут появиться запоры
- учащенное мочеиспускание
- начнешь набирать вес (1-2 кг)
- может появиться повышенная температура
- будешь испытывать гиперчувствительность к запахам (некоторые будут тебе очень мешать)
- могут появиться боли головы и головокружения

В конце 4 месяца ребенок достигает 20 см и весит почти 200 грамм. Развиваются кости и половые органы, а также отпечатки пальцев, появляются волоски на голове, ресницы и брови. Движения ребенка становятся ощутимыми для матери. Ребенок начинает видеть и слышать, помимо всего прочего, слышит сердцебиение матери. Пуповина становится все толще, чтобы обеспечить растущего ребенка едой.

- С 4 по 6 месяц беременности большинство женщин чувствует себя хорошо, а даже лучше, чем до беременности: они цветут и чувствуют себя полными энергии.
- твой «животик» станет заметнее
 - начнешь чувствовать движения ребенка
 - изменится работа твоей сердечно-сосудистой системы: сердце будет качать больше крови, ускорится твой пульс.
 - тебя может мучить изжога, вызванная давлением растущей матки на органы пищеварительной системы
 - может появиться варикозное расширение вен на ногах, вызванное давлением увеличивающейся матки на вены
 - может появиться рябь в глазах
 - при резком изменении положения тела у тебя может закружиться голова

5. miesiąc

W tym czasie zwykle można już określić płeć dziecka podczas badania USG. Dziecko cały czas rośnie – mierzy około 30 cm i waży 500 g. Coraz lepiej słyszy (na przykład kiedy rodzice mówią do niego), odczuwa też różnice temperatury.

- możesz odczuwać łagodne bóle podbrzusza na skutek rozciągania się więzadeł podtrzymujących macicę
- oddychasz głębiej i częściej
- możesz mieć trudności z koncentracją
- czasem pojawiają się krwawienia z nosa
- mogą tworzyć się przebarwienia na skórze, mogą też ściemnieć pieprzyki

6. miesiąc

Rozwijają się kości i układ nerwowy dziecka oraz narządy wewnętrzne. Po raz pierwszy dziecko otwiera oczy, które do tej pory były cały czas zamknięte. Potrafi już płakać i ssać kciuk. Waży teraz ok. 700 g i mierzy ok. 35 cm.

- dokuczać Ci mogą skurcze łydek, mrowienie w rękach i nogach
- znów może pojawić się huśtawka nastrojów
- mogą pojawić się wyraźne rozstępy na skórze brzucha i ud (ten proces można złagodzić nawilżając skórę kremami lub oliwkami)
- możesz odczuwać bóle stawów, spowodowane większym obciążeniem kręgosłupa

7. miesiąc

Dziecko zaczyna pamiętać swoje doświadczenia – może po narodzeniu reagować na dźwięki, które słyszało jeszcze w brzuchu mamy. Zaokrąglą się buzia i całe ciało dziecka. Często się wierci i kopie. Maluszek waży już ponad kilogram i mierzy ok. 40 cm.

- wciąż mogą ci dokuczać skurcze łydek, mrowienie w rękach i nogach
- najprawdopodobniej będziesz czuła się coraz bardziej zmęczona i ociężała
- może dokuczać ci bezsenność
- mogą pojawić się wzdęcia
- mogą pojawić się problemy z jamą ustną (próchnica i obolałe dziąsła)

пятый месяц беременности

На этом сроке, как правило, можно уже определить пол ребенка во время ультразвукового исследования. Ребенок все время растет, он достигает уже около 30 сантиметров и весит полкило. Он уже лучше слышит (например, когда родители разговаривают с ним), также ощущает разницу температур.

- ты можешь чувствовать легкие боли в животе из-за растяжения связок, поддерживающих матку
- ты дышишь глубже и чаще
- ты можешь испытывать трудности с концентрацией внимания
- иногда появляются носовые кровотечения
- могут образоваться пятна на коже или темнеть родинки

шестой месяц беременности

Развиваются кости и нервная система ребенка, а также внутренние органы. Он впервые открывает глаза, которые до этого времени еще были закрыты. Ребенок может плакать и сосать большой палец. Малыш сейчас весит около 700 граммов, а его длина составляет около 35 см.

- тебя могут беспокоить судороги икр, покалывания в конечностях
- ты можешь снова ощущать перепады настроения
- иногда появляются на коже живота и бедер заметные растяжки (можно облегчить это явление, используя увлажняющие кремы или масла для тела)
- ты можешь также ощущать боли в суставах, вызванные большей нагрузкой на позвоночник

седьмой месяц беременности

Ребенок начинает помнить свои ощущения, он может после рождения реагировать на звуки, которые услышал еще в животе у мамы. Округляется лицо и тело ребенка. Часто шевелится и пинается. Малыш весит больше килограмма, а его длина составляет около 40 см.

- ты все еще можешь испытывать икрожные судороги, покалывания в руках и ногах
- ты будешь чувствовать себя все более усталой и отяжелевшей
- тебя может мучить бессонница
- можешь ощущать вздутия
- могут появиться проблемы в полости рта (кариес и болезненность десен)
- при слишком долгом воздействии ног без

7. miesiąc

- przy zbyt długim funkcjonowaniu bez odpoczynku mogą pojawić się obrzęki kostek (warto zadbać o odpoczynek w ciągu dnia i wygodne buty)

8. miesiąc

Pod koniec ósmego miesiąca ciąży dziecko mierzy około 45 cm i waży 2,5 kg. Przystaje kopać, bo nie ma już na to miejsca, zwykle układa się też w pozycji jak do porodu – czyli głową w dół.

- z piersi może wyciekać płyn (pierwszy pokarm dla dziecka – siara)
- może być trudniej Ci wykonywać wszystkie czynności
- macica zaczyna uciskać na przeponę przez co oddech staje się płytszy
- pojawia się „twardnienie brzucha” – tzw. skurcze Braxtona-Hicksa

9. miesiąc

Dziecko przygotowuje się do narodzin – rozwijają się przede wszystkim układ oddychania i układ krążenia.

- dno macicy powoli opuszcza się, przez co łatwiej Ci oddychać, ale częściej czujesz potrzebę oddawania moczu
- możesz odczuwać niepokój związany z porodem.

седьмой месяц
беременности

отдыха, появляются отеки лодыжек (для того, чтобы уменьшить дискомфорт надо обязательно отдохнуть в течение дня и позаботиться об удобной обуви)

восьмой месяц
беременности

В конце восьмого месяца беременности ребенок достигает около 45 см и весит 2,5 кг. Перестает толкаться, поскольку ему уже не хватает для этого места, как правило, он занимает положение, из которого потом появится на свет, т.е. головное предлежание.

- из груди может выделяться молозиво
- тебе будет сложнее выполнять все действия
- матка начнет давить на легкие, из-за чего может затрудняться дыхание;
- появится «затвердение живота» т. н. схватки Брекстона-Хикса

девятый месяц
беременности

Ребенок подготавливается к рождению, развиваются в основном дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

- дно матки медленно опускается, благодаря чему легче дышать, но ты чаще чувствуешь потребность в мочеиспускании
- ты можешь чувствовать тревогу, связанную с родами.

Dbaj o siebie!

Twoja dieta

Ciąża to okres, w którym Mama żywi i siebie i swoje dziecko – potrzebuje więc pokarmów, które pomogą dziecku dobrze się rozwijać, a jej samej – cieszyć się zdrowiem w czasie ciąży. Zapotrzebowanie kaloryczne zwiększa się o ok. 300 kcal. Optymalnie kobieta ciężarna powinna przytyć ok. 12 kg. Może przytyć więcej, jeśli przed ciążą miała niedowagę, lub mniej, jeśli przed ciążą miała nadwagę.

Jedz:

- dużo owoców i warzyw
- jogurty i nabiał
- tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
- więcej drobiu i ryb morskich (śledź, makrela, łosoś), chudych wędlin
- nasiona roślin strączkowych
- ciemne pieczywo (a jasnego mniej), produkty zbożowe z pełnego przemiału, np. grube kasze lub ryż
- niegazowaną wodę mineralną, słabą herbatę i soki owocowe (najlepiej niesłodzone) – pij 1,5–2 litry dziennie.

Warto ograniczyć:

- białe pieczywo
- czerwone mięso
- słodycze
- gazowane i słodkie napoje
- sól i cukier.

Stanowczo unikaj:

- alkoholu
- mocnej herbaty i kawy, a także napojów o dużej zawartości kofeiny typu cola (kofeina źle wpływa na rozwój płodu, osłabia też Twój organizm w czasie ciąży)
- przebywania w pomieszczeniu zadymionym dymem papierosowym
- przejadania się
- potraw ciężkostrawnych, tłustych i pikantnych
- stosowania diet odchudzających.

Ważne!

Przed zajściem w ciążę oraz podczas I trymestru ciąży powinnaś przyjmować kwas foliowy. W aptece można kupić kwas foliowy w tabletkach (1 tabletką 0,4 mg dziennie). Zmniejsza on ryzyko urodzenia dziecka z wadą układu nerwowego. Naturalnym źródłem kwasu foliowego są pomarańcze, sałata, brokuły, kapusta i brukselka.

Заботься о себе!

Твоя диета

Беременность – это период, когда Мама кормит и себя, и своего ребенка, поэтому она нуждается в питании, которое поможет ребенку правильно развиваться, а женщине – радоваться здоровью во время беременности. Суточная норма потребления калорий увеличивается примерно на 300 ккал. Оптимально беременная женщина должна набрать около 12 кг, больше, если до беременности у нее был недостаток веса, а меньше, если был избыточный вес.

Ешь:

- много фруктов и овощей
- йогурты и молочные продукты
- растительные жиры вместо животных
- больше птицы и морской рыбы (селедка, макрель, лосось), нежирную ветчину
- бобовые
- темный хлеб (и поменьше белого), продукты из цельного зерна, напр. крупнозернистую крупу или рис
- негазированную минеральную воду, некрепкий чай и фруктовые соки (без добавления сахара), выпивай 1,5–2 литра в день

Стоит ограничить:

- белый хлеб
- красное мясо
- сладости
- газированные и сладкие напитки
- соль и сахар

Настоятельно

рекомендовано избегать:

- алкоголя
- крепкого чая и кофе, а также кока-колу или другие напитки с большим содержанием кофеина. Кофеин плохо влияет на развитие плода, а также ослабляет твой организм во время беременности
- пребывания в помещениях, где много сигаретного дыма
- переяданий
- тяжелой пищи, жирных и пикантных блюд
- диет для похудения

Важно!

До беременности и во время первого триместра ты должна принимать фолиевую кислоту. В аптеках можно купить её в таблетках (1 таблетка по 0,4 мг ежедневно). Она снижает риск рождения ребенка с пороком нервной системы. Натуральными источниками фолиевой кислоты являются апельсины, салат, брокколи, капуста и брюссельская капуста.

Ważne!

Przyszłym mamom i ich dzieciom bardzo potrzebny jest wapń. Źródłem wapnia są zielone warzywa liściaste takie jak brokuły, zielony groszek, kapusta, nać pietruszki oraz warzywa strączkowe. Bogate w wapń są też produkty mleczne, np. jogurt, kefir. Dzienną dawką wapnia może też być 100 g ryby: makreli lub łososia.

Przyszła mama powinna jeść częściej mniejsze porcje – pomaga to zmniejszyć częste w ciąży uczucie pieczenia w przełyku.

Bardzo ważne!

Nie pij alkoholu w czasie ciąży. W różnych krajach są różne poglądy i przesady na ten temat. Także w Polsce wiele osób myśli, że kieliszek wina nie zaszkodzi dziecku w brzuchu mamy – ale tak nie jest. Kobieta w ciąży, która pije alkohol, podaje go swojemu dziecku. Alkohol zaburza rozwój mózgu dziecka i może być przyczyną bardzo poważnych chorób.

Ważne!

W czasie ciąży nie stosuj żadnych leków, witamin czy ziół bez konsultacji z lekarzem prowadzącym lub położną. Dotyczy to także leków, które brałaś dotychczas, nawet jeśli od wielu lat. Zwykła aspiryna może zaszkodzić Twojemu dziecku. Uważaj na preparaty witaminowe! Nadmiar witamin, szczególnie witaminy A, może spowodować wady w rozwoju dziecka.

Ruch

W czasie ciąży warto dbać o kondycję fizyczną. Ćwiczenia wspierają pracę układu krążenia i układu oddechowego, pomagają w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała oraz wywierają korzystny wpływ na ciśnienie tętnicze krwi i samopoczucie. Nie należy jednak wykonywać forsownych ćwiczeń ani intensywnie uprawiać sportów, szczególnie jeśli wcześniej tego nie robiłaś. Najlepsze dla ciężarnej mamy są spacerunki na świeżym powietrzu, pływanie oraz joga – co najmniej 150 minut w tygodniu.

Важно!

Будущим мамам и детям очень нужен кальций. Источниками кальция являются зеленые овощи, такие как брокколи, зеленый горох, капуста, петрушка и бобовые. Суточная доза кальция может также составлять 10 шт. сушеного инжира или 100 грамм рыбы: макрели или лосося.

Будущая мама должна есть чаще, но небольшими порциями, – это помогает справиться во время беременности с чувством изжоги в пищеводе.

Очень важно!

Не пей алкоголь во время беременности. В разных странах существуют разные мнения и убеждения на этот счет. Также в Польше многие считают, что бокал вина не повредит ребенку, находящемуся в животе мамы, но это не так. Беременная женщина, которая пьет алкоголь, дает его своему ребенку. Алкоголь препятствует развитию мозга ребенка и может вызвать очень серьезные заболевания.

Важно!

Во время беременности не принимай никаких лекарств, витаминов или трав, не посоветовавшись сначала с врачом, ведущим твою беременность, или акушеркой. Это относится также к лекарствам, которые ты принимала ранее в течение многих лет. Даже аспирин может навредить твоему ребенку. Осторожно и с витаминными препаратами! Избыток витаминов, особенно витамина А, может спровоцировать пороки развития плода.

Движение

Во время беременности нужно заботиться о своем физическом состоянии. Упражнения поддерживают работу системы кровообращения и органов дыхания, помогают удержать правильный вес и оказывают благотворное влияние на кровяное давление и самочувствие. Однако лучше избегать тяжелой физической нагрузки и не заниматься интенсивно спортом, особенно если ты раньше этого не делала. Самыми лучшими для будущей мамы активностями являются прогулки на свежем воздухе, плавание, а также йога – как минимум 150 минут в неделю..

Twoje emocje w czasie ciąży

Każdego dnia możesz dbać o swoje dobre samopoczucie:

- dostarczaj sobie pozytywnych bodźców,
- spotykaj się z ludźmi, których lubisz i którzy sprawiają Ci w dobry humor,
- słuchaj muzyki, która wyzwała w Tobie pozytywne emocje,
- odwiedzaj miejsca, które wywołują pozytywne wspomnienia,
- czytaj ulubione książki,
- sprawiaj sobie drobne przyjemności,
- unikaj sytuacji stresowych i nieprzychylnych ludzi
- korzystaj ze wsparcia specjalistów (psychologa, psychoterapeuty), kiedy czujesz, że ciąża i perspektywa rodzicielstwa są dla Ciebie wyzwaniem lub kiedy mierzysz się z innymi trudnościami.

Będąc w ciąży możesz odczuwać zmiany i wahania nastroju, nagle przyływy silnych emocji, zarówno pozytywnych jak i trudnych, możesz łatwiej wpadać w rozdrażnienie, może być Ci trudniej się skoncentrować na dotychczasowych zadaniach.

Ważne, żebyś pamiętała, że Twoje samopoczucie wpływa na samopoczucie dziecka.

Kiedy jesteś spokojna, szczęśliwa, zadowolona – w Twoim organizmie wydzielają się hormony szczęścia: serotonina i endorfiny. To substancje, które powodują, że Twój oddech i tętno stabilizują się, pojawia się dobry nastrój, robi Ci się przyjemnie, zmniejsza się odczuwanie bólu.

Kiedy jesteś zdenerwowana, zestresowana i zła, uruchamia się w organizmie produkcja kortyzolu i adrenaliny, które mobilizują organizm do walki lub do ucieczki, ale także znacznie osłabiają organizm, jeśli stres jest długotrwały.

Wszystkie te hormony przedostają się przez łożysko do Twojego dziecka i mogą wpływać na jego funkcjonowanie i rozwój. Pamiętaj, że dotyczy to jedynie sytuacji chronicznych. Nic złego nie stanie się z dzieckiem, jeśli będziesz w ciąży doświadczać emocji zarówno trudnych dla Ciebie w przeżywaniu, jak i tych przyjemniejszych.

Kiedy Ty jesteś zadowolona, serotonina sprawia, że maluszek również jest spokojny, co może wpływać na jego odporność na infekcje, bo hormony szczęścia zwiększają możliwości obronne organizmu.

Niestety działa to też w drugą stronę. Kiedy jesteś pod wpływem silnego, długotrwałego stresu czy lęku, doświadczasz stałego poczucia zagrożenia, podwyższone poziomy kortyzolu i adrenaliny mogą powodować u dziecka napięcie i niepokój oraz obniżyć jego odporność.

Pamiętaj, że dotyczy to jedynie sytuacji chronicznych. Nic złego nie stanie się z dzieckiem, jeśli będziesz w ciąży doświadczać emocji zarówno trudnych dla Ciebie w przeżywaniu, jak i tych przyjemniejszych.

Твои эмоции во время беременности

Во время беременности ты можешь испытывать перепады настроения, неожиданный прилив сильных эмоций как положительных, так и отрицательных, можешь испытывать повышенную раздражительность, тебе сложнее сосредоточиться на текущих задачах.

Каждый день заботься о своем хорошем самочувствии:

- делай то, что доставляет положительные импульсы,
- встречайся с людьми, которые тебе нравятся и которые приводят тебя в хорошее настроение,
- слушай музыку, которая вызывает положительные эмоции,
- посещай места, которые вызывают положительные воспоминания,
- читай любимые книги,
- доставляй себе маленькие радости
- избегай стрессовых ситуаций и недоброжелательных людей
- обратись за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту), если чувствуешь, что беременность и перспектива родительства являются для тебя испытанием, а также если сталкиваешься с другими трудностями.

Главное, чтобы ты помнила, что твое самочувствие влияет на самочувствие ребенка.

Когда ты спокойна, счастлива, довольна, в твоём организме выделяются гормоны счастья: серотонин и эндорфины. Это вещества, которые стабилизируют твоё дыхание и сердечный ритм, вызывают чувство удовольствия и хорошего настроения, а также уменьшают болевые ощущения.

Когда ты нервничаешь, злишься или находишься под влиянием стресса, в организме начинают вырабатываться кортизол и адреналин, которые с одной стороны призваны мобилизовать организм бороться или бежать, но с другой, они значительно ослабляют организм, если стресс длится слишком долго.

Все гормоны проходят через плаценту к твоему ребёнку и влияют на его функционирование и развитие.

Поэтому, если ты счастлива, серотонин делает счастливым и твоего ребёнка, а дополнительно он становится более сильным, стойким к инфекциям, поскольку эти гормоны увеличивают иммуннозащитные способности организма.

К сожалению, это работает и в обратную сторону. Когда ты находишься в состоянии сильного, длительного стресса или тревоги, испытываешь постоянное чувство угрозы, повышенный уровень кортизола и адреналина может вызвать у ребёнка напряжение и тревогу, а также снизить его иммунитет.

Помни, что это касается только хронических ситуаций. Ничего плохого не случится с ребёнком, если во время беременности ты будешь испытывать как трудные, так и приятные эмоции.

Kontakt z dzieckiem w czasie ciąży

Badania wykazały, że okres życia w macicy to nie tylko okres rozwoju i doskonalenia ciała dziecka, jego układów i narządów, ale również czas na rozwój zmysłów i inteligencji dziecka. Rodzice mogą ten rozwój stymulować na różne sposoby, np.:

- uczyć reagowania na dźwięki, rozpoznawania piosenek, bajek, opowiadań, wierszyków
- uczyć rozpoznawania najczęściej powtarzanych słów
- (dziecko jest w stanie rozpoznać ok. 26)
- bawić się z dzieckiem w kołysanie i dotykanie
- (masaż opuszkami palców po brzuchu, dłoni taty na brzuchu itp.)
- bawić się prysznicem o zmiennej temperaturze wody
- bawić się światłem.

Jakie reakcje dziecka można zaobserwować:

- ruch ciała (dzieci uciekają, chowają się, udają, że ich „nie ma w domu”, kopią, odpychają się od ścian macicy, machają rączkami)
- zmienia się ich częstość rytmu serca, nawet o 50 uderzeń na minutę.

Naukowcy dowiedli, że dzieci zabawiane w łonie matki są lepiej rozumiane przez swoje mamy, lepiej i szybciej się rozwijają, mają lepszą koordynację i mniej problemów ze ssaniem piersi.

Ćwicz, oddychaj i relaksuj się

Nawet jeśli poświęcisz na ćwiczenia tylko kilkanaście minut każdego dnia – osiągniesz zamierzony cel. Twoje ciało będzie dobrze przygotowane do porodu, a Ty uzyskasz harmonię i równowagę.

Możesz ćwiczyć: oddychanie w pozycji wyprostowanej i na siedząco (z nogami skrzyżowanymi „po turecku”), krążenie biodrami, skłony. Wiele ćwiczeń dla kobiet w ciąży możesz znaleźć w internecie. Spaceruj, oddychaj świeżym powietrzem, zadbaj o spokojny czas dla siebie i odpoczynek. Jeśli uprawiałaś przed ciążą sport i teraz czujesz się dobrze, to zazwyczaj nie ma przeciwwskazań, aby go kontynuować. W razie wątpliwości zapytaj swojego lekarza.

Контакт с ребенком в период беременности

Исследования показали, что период жизни в матке – это не только период развития и совершенствования тела ребенка, его внутренних систем организма и органов, но также время развития ощущений и умственных способностей ребенка. Родители могут стимулировать развитие разными способами, напр.:

- когда учат реагировать на звуки, распознавать песни, сказки, рассказы, стихи;
- когда учат распознавать часто повторяемые слова
- (ребенок в состоянии распознать ок. 26);
- играя с ребенком в покачивание или прикасаясь
- (массаж кончиками пальцев, ладонь папы на животе и т.д.);
- играя с применением контрастного душа;
- играя со светом.

Какие реакции можно заметить:

- движение тела (дети убегают, делают вид, что их «нет дома», толкают, отталкиваются от стенок матки, машут ручками)
- изменение сердечного ритма, даже на 50 ударов в минуту.

Исследователи обнаружили, что детей, которых развлекали в утробе матери, лучше будут понимать их матери, они быстрее развиваются, у них лучшая координация и меньше проблем с сосанием груди.

Делай упражнения, дыши, расслабляйся!

Даже если ты потратишь каждый день всего несколько минут на упражнения, ты достигнешь намеченной цели. Твое тело будет хорошо подготовлено к родам, а ты достигнешь гармонии и равновесия.

Делай дыхательные упражнения в вертикальном положении и сидя (скрестив ноги по-турецки), вращай бедрами, делай наклоны – много упражнений для беременных женщин можно найти в Интернете. Гуляй, дыши свежим воздухом, отведи время для себя, чтобы расслабиться и отдохнуть. Если ты занималась спортом до беременности и сейчас чувствуешь себя хорошо, то обычно нет никаких противопоказаний для продолжения занятий. Если ты сомневаешься, то проконсультируйся со своим врачом.

Opieka medyczna w czasie ciąży

Ciąża i poród to z jednej strony zupełnie naturalne stany w życiu kobiety, a jednocześnie bardzo wyjątkowe! Warto obserwować od samego początku czy wszystko przebiega prawidłowo. Zgłoś się do położnej lub lekarza, gdy podejrzewasz, że jesteś w ciąży, najlepiej przed 10 tygodniem ciąży. Opieka medyczna jest bardzo ważna – zarówno dla zdrowia dziecka, jak i matki. Dzięki temu wiele problemów zdrowotnych dziecka można wykryć podczas ciąży i leczyć jeszcze przed jego narodzinami. Także Twój stan zdrowia jest bardzo istotny – od niego zależy rozwój dziecka w Twoim łonie i Twoje samopoczucie.

W Polsce obowiązuje Standard organizacyjny opieki okołoporodowej, czyli Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. Określa on procedury postępowania w opiece nad kobietą i dzieckiem podczas ciąży fizjologicznej, fizjologicznego porodu, połogu oraz opieki nad noworodkiem (Dz.U.2018.1756). Przepisy te weszły w życie 1 stycznia 2019 r. W bardzo jasny sposób określają, jak powinna wyglądać opieka nad kobietą w zdrowej ciąży, fizjologicznym porodzie i podczas połogu.

W czasie pierwszej wizyty kontrolnej położna lub lekarz będą pytali o ogólny stan Twojego zdrowia i wyliczą przybliżony termin porodu. Lekarz lub położna przeprowadzi badanie ogólne (pomiar temperatury, ciśnienia, tętna, masy ciała) i podstawowe badanie ginekologiczne. Zleci też badania krwi oraz moczu. Szczegółowy wykaz badań podajemy w dalszej części. Osoba prowadząca ciążę powinna porozmawiać z Tobą na temat diety i trybu życia w trakcie jej trwania. Powinna także zachęcić Cię do udziału w szkole rodzenia.

W Polsce kobiety ciężarne chodzą na badania do poradni ginekologicznych w przychodniach i szpitalach. Lekarzami w tych poradniach są zarówno kobiety jak i mężczyźni. W naszym kraju kobiety mogą same wybrać, u którego lekarza chcą prowadzić ciążę, oraz czy ma to być kobieta, czy mężczyzna. Jeśli ze względów kulturowych, religijnych czy jakichkolwiek innych zależy Ci na tym, aby Twoją ciążę prowadziła kobieta – poproś o to w momencie zapisu. W każdej chwili możesz zmienić lekarza lub lekarzkę prowadzącą Twoją ciążę, jeśli nie jesteś zadowolona z opieki czy kontaktu.

Медицинская консультация во время беременности

Беременность и роды – это с одной стороны очень натуральное состояние в жизни женщины, но одновременно очень особенное! Стоит наблюдать с самого начала все ли правильно развивается. Пойди к акушерке или врачу, если ты подозреваешь, что ты беременна, лучше всего до наступления 10 недели. Медицинская консультация во время беременности очень важна, как для здоровья малыша, так и для матери. Благодаря этому, многие проблемы со здоровьем ребенка можно обнаружить в период беременности и лечить еще до родов. Также твое состояние здоровья очень важно – от него зависит развитие ребенка в твоей матке и твое самочувствие.

В Польше действуют Стандарты Перинатальной Помощи. Это Распоряжение Министра Здравоохранения от 16 августа 2018 года, в котором изложены процедуры ухода за женщиной и ребенком во время физиологической беременности, физиологических родов, в послеродовой период и ухода за новорожденным (Законодательный вестник – Dz.U 2018.1756). Эти законы вступили в силу 1 января 2019 года. Они в очень ясной форме определяют, как должна выглядеть забота о здоровой беременной женщине, во время физиологических родов и в послеродовой период.

Во время первой контрольного визита акушерка или врач будут спрашивать об общем состоянии твоего здоровья и подсчитают примерную дату родов. Врач или акушерка проведет общий медицинский осмотр (измерение температуры, давления, пульса, массы тела) и основное гинекологическое обследование. Подробный перечень анализов приведен в следующей части. Специалист, ведущий беременность, должен поговорить с тобой на тему диеты и образа жизни в этот период. Он должен также порекомендовать тебе посетить занятия в школе для будущих мам.

В Польше беременные женщины делают анализы в женских консультациях при поликлиниках и больницах. Врачами в этих поликлиниках являются как женщины, так и мужчины. В нашей стране женщины могут сами выбирать врача, ведущего их беременность, будь то женщина или мужчина. Если по каким-то причинам, культурным, религиозным или другим, ты хотела бы, чтобы это была женщина, попроси об этом в момент записи. Ты можешь в любой момент поменять врача, ведущего твою беременность, если тебя не устраивает уход или контакт.

Nawet jeśli ciąża rozwija się prawidłowo, należy wykonywać regularne badania. Zwykle przez pierwsze siedem miesięcy kobieta powinna odbywać wizytę u osoby prowadzącej ciążę (lekarza lub położnej) raz w miesiącu. Na każdej wizycie odbywa się badanie ogólne Twojego zdrowia, a kiedy dziecko jest dostatecznie duże, wykonuje się również badanie położnicze zewnętrzne (aby ustalić, w którym miejscu znajduje się maluszek) oraz badanie wewnętrzne (aby sprawdzić, co dzieje się z szyjką macicy). Kiedy dziecko będzie większe, na wizycie będzie można posłuchać bicia jego serca za pomocą aparatu KTG. W ósmym i dziewiątym miesiącu wizyty lekarskie najczęściej odbywają się co dwa tygodnie. Wszystkie te badania wykonywane są w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Szkoła rodzenia – co to takiego?

Szkoły rodzenia organizowane są dla osób spodziewających się dziecka przy szpitalach, w ośrodkach zdrowia lub przez organizacje pozarządowe. Zajęcia polegają na przygotowaniu przyszłych rodziców do porodu i do opieki nad dzieckiem. Zwykle w szkołach rodzenia uczestniczą oboje rodzice, ale kobiety mogą też przyjść na zajęcia z innymi bliskimi kobietami. Szkoła rodzenia pomaga uwierzyć kobiecie we własne siły, oswoić lęki związane z porodem, umocnić więź z dzieckiem. Osobie towarzyszącej stwarza możliwość zrozumienia zachowania i potrzeb kobiety rodzącej oraz poznania sposobów na to, jak pomóc jej przejść przez poród.

W trakcie uczęszczania do szkół rodzenia uczestnicy dowiadują się, jak rozwija się dziecko w brzuchu matki, ćwiczą i przygotowują ciało do porodu, poznają techniki oddychania, uczą się sposobów łagodzenia bólu porodowego i odpowiednich pozycji porodowych. Czasami uczestnicy mogą odwiedzić salę porodową w szpitalu, w którym chcą, aby ich dziecko przyszło na świat. Kobiety, które chcą rodzić poza szpitalem (np. w domu lub w Domu Narodzin) w szkole rodzenia dowiedzą się, jak się do tego przygotować. Większość szkół rodzenia prowadzi zajęcia o pielęgnacji noworodka i udziela porad dotyczących karmienia piersią podczas których można porozmawiać z położną, lekarzem i psychologiem.

Udział w zajęciach szkoły rodzenia często jest odpłatny. Można znaleźć zajęcia nieodpłatne (w takich przypadkach warunkiem uczestnictwa w bezpłatnych zajęciach mogą być zameldowanie, praca lub nauka w danej miejscowości). Jeśli chcesz skorzystać ze szkoły rodzenia – poproś o poradę swoją położną lub lekarza albo zapytaj o szkołę w ośrodku zdrowia.

Даже если беременность развивается правильно, необходимо регулярно обследоваться. Как правило, первые семь месяцев женщина должна посещать специалиста, ведущего беременность (врача или акушерку) один раз в месяц. Во время каждого визита осуществляется общее обследование твоего здоровья, а когда ребенок уже достаточно большой, проводится наружное акушерское исследование (для определения, в каком месте находится малыш) и внутреннее обследование (чтобы проверить, что происходит с шейкой матки). Когда ребенок подрастет, во время осмотра ты сможешь послушать его сердцебиение при помощи аппарата КТГ. На восьмом и девятом месяце посещения врача обычно проходят каждые две недели. Все анализы и осмотры покрываются медицинской страховкой.

Школа будущих мам – что это такое?

Школы подготовки к родам для ожидающих ребенка организованы в больницах, медицинских центрах, а также неправительственными организациями. Смысл занятий в том, чтобы подготовить будущих родителей к родам и уходу за ребенком. Как правило, в занятиях принимают участие двое родителей, но женщины могут также прийти на занятия с другими близкими женщинами. Школа подготовки к родам помогает женщине поверить в свои силы, чтобы обуздать страхи, связанные с родами, укрепить связь с ребенком. Сопровождающему лицу она позволяет понять поведение и потребности будущей мамы и узнать, как можно помочь ей пройти через процесс родов.

За время посещения школы будущих мам, участники узнают, как развивается ребенок в утробе матери, делают упражнения, подготавливая тело к родам, узнают дыхательные техники, учатся, какие существуют способы облегчения боли и позы, применяемые при родах. Иногда участники могут посетить родильный зал в больнице, в которой они хотят, чтобы их ребенок появился на свет. Женщины, которые хотят рожать не в больнице (а, например, на дому или в род-доме), в школе для беременных узнают, как подготовиться к этому. Большинство таких школ ведет занятия по уходу за новорожденными и дает советы по вопросам грудного вскармливания, во время которых можно поговорить с акушеркой, врачом и психологом.

Часто участие в занятиях в таких школах платное. Можно также найти бесплатные занятия (условием участия в бесплатных занятиях является прописка, работа или учеба в данном городе). Если ты хочешь поучаствовать в занятиях школы для будущих мам, то обратись за советом к акушерке или врачу, либо спроси в медицинском центре.

Co może Cię zaniepokoić w czasie ciąży?

Pilnie skontaktuj się z lekarzem, gdy:

- masz nieostre lub przycmione widzenie oraz inne zaburzenia wzroku
- zauważyłaś nagły, znaczny przyrost masy ciała
- zdarzyło Ci się zasłabnięcie, omdlenie
- czujesz mocne bóle w okolicy krzyżowej
- krwawisz z dróg rodnych, odbytu lub sutków
- odczuwasz ostry lub uporczywy ból w dole brzucha
- męczą Cię uporczywe, nieustające wymioty, które nie pozwalają normalnie jeść, występują nie tylko rano, ale przez cały czas
- zauważyłaś nieprawidłową wydzielinę z pochwy, świąd, upławy
- dokucza Ci bezsenność
- odczuwasz silniejsze skurcze macicy
- odczuwasz gwałtowne lub zbyt słabe ruchy dziecka (od 30 tygodnia ciąży powinno być ok. 10 ruchów w ciągu godziny z wykluczeniem fazy snu u dziecka, która trwa 15–45 min)
- masz dreszcze, gorączkę
- odczuwasz świąd skóry
- upadłaś lub doznałaś innego urazu
- miewasz ostre lub częste bóle głowy
- męczy Cię nasilone poczucie lęku
- zauważyłaś obrzęki twarzy i kończyn nie ustępujące po nocnym odpoczynku
- doświadczasz uporczywego i znaczącego puchnięcie nóg.

Porozmawiaj z lekarzem także o innych objawach, które Cię niepokoją lub utrudniają codzienne życie, nie czekaj do następnej wyznaczonej wizyty, zadzwoń od razu, jak tylko któryś z powyższych objawów pojawi się u Ciebie.



Natychmiast jedź do szpitala, gdy:

- z dróg rodnych następuje obfite krwawienie
- nie czujesz ruchów dziecka od 4 godz.

Что может беспокоить во время беременности?

Немедленно обратиться к врачу, если:

- у тебя нечеткое или затуманенное зрение, а также другие искажения зрения;
- заметила внезапное, значительное увеличение веса;
- потеряла сознание, упала в обморок;
- чувствуешь сильную боль в области поясницы;
- заметила кровотечение из половых путей, ануса или сосков;
- ощущаешь сильную или неутолимую боль внизу живота;
- тебя мучает постоянная, непрекращающаяся рвота, которая не дает нормально кушать, появляется не только по утрам, но и в течение всего времени;
- обнаружила ненормальные выделения из влагалища, зуд, бели;
- мучает бессонница;
- ощущаешь сильные схватки матки;
- чувствуешь сильные или слишком слабые движения ребенка (с 30 недели беременности их должно быть ок. 10 движений в течение часа за исключением фазы сна у ребенка, которая длится 15-45 мин.);
- у тебя озноб, температура;
- чувствуешь зуд кожи;
- упала или подвергались другим травмам;
- у тебя сильно или часто болит голова;
- тебя беспокоит повышенное чувство страха;
- заметила отек лица и конечностей, непроходящие после отдыха ночью;
- испытываешь постоянную и значительную отечность ног;

В случае других симптомов, которые тебя беспокоят или мешают в повседневной жизни, обратиться к врачу, не жди до следующего назначенного визита, позвони сразу, как только один из этих признаков появится у тебя.



Немедленно езжай в больницу, если:

- из половых путей выступило обильное кровотечение;
- не чувствуешь движений ребенка больше 4 часов.

Kalendarz badań kontrolnych, świadczeń profilaktycznych i badań diagnostycznych w ciąży fizjologicznej wg standardów opieki okołoporodowej

Wykaz zalecanych świadczeń profilaktycznych, badań diagnostycznych i konsultacji medycznych wykonywanych w przypadku ciąży fizjologicznej określa rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardów postępowania medycznego przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki okołoporodowej sprawowanej nad kobietą w okresie fizjologicznej ciąży, fizjologicznego porodu, położu oraz opieki nad noworodkiem (tzw. Standard opieki okołoporodowej) (Dz. U. poz.1756).

Poniżej przedstawiamy pokrótce jak, wg tego dokumentu, powinna wyglądać opieka w ciąży.

Do 10 tyg. ciąży

Wizyta u lekarza lub położnej – w trakcie wizyty, oprócz standardowego wywiadu i badania ginekologicznego, powinnaś otrzymać informację o możliwości wykonania badań w kierunku wad uwarunkowanych genetycznie. Jeśli prowadzisz ciążę u położnej, powinnaś również odbyć konsultację u ginekologa.

Powinnaś otrzymać skierowanie na następujące badania:

- grupa krwi i Rh
- przeciwciała odpornościowe
- morfologia krwi
- badanie ogólne moczu
- badanie cytologiczne
- badanie czystości pochwy
- badanie stężenia glukozy we krwi na czczo
- VDRL
- badanie HIV i HCV
- badanie w kierunku toksoplazmozy (IgG, IgM) i różyczki
- a także zgłosić się do stomatologa.

Календарь контрольных осмотров, профилактических мер и диагностических исследований при физиологической беременности в соответствии со стандартами перинатального ухода

Список рекомендуемых профилактических мер, диагностических исследований и медицинских консультаций, проводимых в случае физиологической беременности, определен Распоряжением Министра Здравоохранения от 16 августа 2018 г. относительно стандартов медицинских мер при предоставлении медицинских услуг в области перинатального ухода за женщиной во время физиологической беременности, физиологических родов, послеродового периода и ухода за новорожденными (так называемые Стандарты Перинатальной Помощи) (Законодательный вестник – Dz.U поз. 1756).

Ниже приведено вкратце, как, согласно этому документу, должен выглядеть уход во время беременности.

до 10 недели беременности

Посещение врача или акушерки. В ходе визита, кроме стандартного опроса и гинекологического обследования, ты должна быть проинформирована о возможности проведения исследований на выявление генетических наследственных дефектов. Если твою беременность ведет акушерка, ты должна также посетить гинеколога.

Ты должна получить направление на следующие исследования:

- исследование на группу крови и на резус-фактор
- иммунные антитела
- морфологическое исследование крови
- общий анализ мочи
- цитологическое исследование
- исследование на чистоту влагалища
- биохимический анализ на содержание глюкозы в крови натощак
- анализ крови на сифилис – VDRL
- анализ на ВИЧ и ВГС
- TORCH – исследование крови на краснуху, токсоплазмоз (IgG, IgM)
- консультация у стоматолога.

11-14
tydzień ciąży

Wizyta kontrolna u lekarza lub położnej.

Powinnaś otrzymać skierowania na następujące badania:

- badanie ultrasonograficzne
- badanie ogólne moczu
- badanie cytologiczne, jeśli nie było wcześniej wykonane w okresie ciąży.

15-20
tydzień ciąży

Wizyta kontrolna u lekarza lub położnej.

Powinnaś otrzymać skierowania na następujące badania:

- morfologia krwi
- badanie ogólne moczu
- badanie czystości pochwy
- badanie cytologiczne, jeśli nie było wykonane wcześniej.

21-26
tydzień ciąży

Wizyta kontrolna u lekarza lub położnej – osoba sprawująca opiekę powinna skierować Cię do położnej podstawowej opieki zdrowotnej (położnej środowiskowo-rodzinnej), a także do szkoły rodzenia.

Powinnaś otrzymać skierowania na następujące badania:

- badanie stężenia glukozy we krwi po doustnym podaniu 75g glukozy (w 24-28 tyg. ciąży) – dwukrotne oznaczenie stężenia glukozy: przed podaniem glukozy (na czczo) oraz po 2 godz. od podania glukozy
- badanie ultrasonograficzne
- badanie ogólne moczu
- przeciwciała anty-Rh u kobiet z Rh (-).
- u kobiet z ujemnym wynikiem w I trymestrze – badanie w kierunku toksoplazmozy
- badanie cytologiczne, jeśli nie było wykonane wcześniej.

11-14 неделя
беременности

Контрольный визит у врача или акушерки.

Ты должна получить направление на следующие исследования:

- ультразвуковое исследование
- общий анализ мочи
- цитология, если она не проводилась ранее во время беременности.

15-20 неделя
беременности

Контрольный визит у врача или акушерки.

Ты должна получить направление на следующие исследования:

- морфологическое исследование крови
- общий анализ мочи
- исследование на чистоту влагалища
- цитология, если она не проводилась ранее во время беременности.

21-26 неделя
беременности

Контрольный визит у врача или акушерки – ведущий беременность специалист должен направить тебя к акушеру первичной медицинской помощи (участковая акушерка), а также в школу будущих мам.

Тебя должны направить на следующие исследования:

- биохимический анализ на содержание глюкозы в крови после перорального введения 75 г глюкозы (на 24-28 неделе беременности), двукратное обозначение концентрации глюкозы: до введения глюкозы (натощак) и спустя 2 часа после приема глюкозы
- ультразвуковое исследование
- общий анализ мочи
- антитела к резус-фактору Anti-Rh, для женщин с Rh (-).
- у женщин с отрицательным результатом в первом триместре – анализ на токсоплазмоз
- цитология, если она не проводилась ранее во время беременности.

27-32
tydzień ciąży

Wizyta kontrolna u lekarza lub położnej.

Powinnaś otrzymać skierowania na następujące badania:

- morfologia krwi
- badanie ogólne moczu
- przeciwciała odpornościowe
- badanie ultrasonograficzne
- w przypadku występowania wskazań – podanie globuliny anti-D (28-30 tydzień ciąży)
- badanie cytologiczne, jeśli nie było wcześniej wykonane w okresie ciąży.

33-37
tydzień ciąży

Wizyta kontrolna u lekarza lub położnej; jeśli prowadzisz ciążę u położnej, powinnaś również dodatkowo odbyć konsultację u ginekologa.

Powinnaś otrzymać skierowanie na badania:

- morfologia krwi
- badanie ogólne moczu
- badanie czystości pochwy
- antygen HBs
- badanie w kierunku HIV
- posiew z przedsiönka pochwy i okolic odbytu w kierunku paciorkowców B-hemolizujących
- w grupie kobiet ze zwiększonym ryzykiem populacyjnym lub indywidualnym ryzykiem zakażenia: VDRL, HCV
- badanie cytologiczne, jeśli nie było wcześniej wykonane w okresie ciąży.

38-39
tydzień ciąży

Wizyta kontrolna u lekarza lub położnej; jeśli prowadzisz ciążę u położnej, powinnaś również dodatkowo odbyć konsultację u ginekologa.

Powinnaś otrzymać skierowanie na badania:

- badanie ogólne moczu
- morfologia krwi.

Po 40 tyg. ciąży powinnaś zgłaszać się do lekarza lub położnej co 2-3 dni na badanie KTG i USG (jeden raz).

Gdy minie 41 tydzień ciąży, zostaniesz skierowana do szpitala.

27-32 неделя беременности

Контрольный визит у врача или акушерки.

Ты должна получить направление на следующие исследования:

- Морфологическое исследование крови.
- морфологическое исследование крови
- общий анализ мочи
- иммунные антитела
- ультразвуковое исследование
- при наличии показаний – введение анти D-глобулина (28-30 неделя беременности)
- цитология, если она не проводилась ранее во время беременности.

33-37 неделя беременности

Контрольный визит у врача или акушерки; если твою беременность ведет акушерка, ты должна дополнительно проконсультироваться с гинекологом.

Ты должна получить направление на следующие исследования:

- морфологическое исследование крови
- общий анализ мочи
- исследование на чистоту влагалища
- анализ на HBs антиген
- анализ на ВИЧ
- посев из преддверия влагалища и вокруг ануса на бетагемолитический стрептококк группы В
- у женщин с повышенным популяционным или индивидуальным риском инфицирования: VDRL, ВГС
- цитология, если ранее до этого, в период беременности, ее не делали.

38-39 неделя беременности

Контрольный визит у врача или акушерки; если твою беременность ведет акушерка, ты должна дополнительно проконсультироваться с гинекологом.

Ты должна получить направление на следующие исследования:

- общий анализ мочи
- морфологическое исследование крови.

После 40 недель беременности ты должна посещать врача или акушерку каждые 2-3 дня и проходить исследования КТГ плода и УЗИ (один раз)

Когда закончится 41 неделя беременности, тебя направят в роддом.

Część II

Przygotowania do porodu

- Wybór położnej, lekarza, szpitala 44
- Plan porodu 50
- Torba do szpitala 52
- Gdy minął termin porodu 58

Часть II

Подготовка к родам

- Выбор акушерки, врача, роддома 45
- План родов 51
- Сумка в роддом 53
- Если прошел назначенный срок родов 59

Wybór położnej lub lekarza

W Polsce ciążę zazwyczaj prowadzi lekarz ginekolog-położnik, choć coraz częściej samodzielną opieką nad kobietą ciężarną zajmuje się położna. W szpitalu poród fizjologiczny prowadzi położna. To ona opiekować się będzie Tobą przez większość czasu. Pod koniec porodu w sali porodowej może pojawić się lekarz ginekolog-położnik. Lekarz neonatolog pojawi się w ciągu 12 godzin od narodzin dziecka i przeprowadzi dokładne badania noworodka. Z reguły jednak lekarza, który prowadzi ciążę, nie ma w trakcie porodu.

W opiece nad kobietami w ciąży nie obowiązuje rejonizacja – to znaczy, że kobiety nie muszą korzystać z usług lekarza przyjmującego w poradni najbliższej swojego miejsca zamieszkania.

Możesz zmienić lekarza ginekologa, jeśli nie jesteś zadowolona z jego usług.



Większość ginekologów w Polsce to mężczyźni. Jeżeli w danej poradni wszyscy lekarze to mężczyźni, poszukaj innej przychodni, w której przyjmuje kobieta (może Ci w tej sprawie pomóc ośrodek zdrowia albo ośrodek pomocy społecznej). Może się jednak zdarzyć, że znalezienie kobiety ginekolog w niektórych regionach Polski będzie trudne.

Terminy

Jeżeli sprawa płci lekarza jest dla Ciebie ważna – powiedz o tym umawiając wizytę. W Polsce na wizyty lekarskie i na badania specjalistyczne czasem długo się czeka. Lepiej od razu umów się do lekarza, który Ci odpowiada, żeby nie rezygnować z wizyty w ostatniej chwili. Na drugi termin spotkania zazwyczaj trzeba znów czekać.

Dowiedz się, jak długo czeka się na badanie USG w poradni zdrowia, do której uczęszczasz. Czasem w przychodniach, gdzie są długie kolejki, warto już na początku ciąży umówić się na wszystkie badania USG – żeby mogły się one odbyć we właściwym czasie.

Выбор акушерки или врача

В Польше беременность обычно ведет врач гинеколог-акушер, хотя все чаще ее самостоятельно ведет акушерка. В больнице физиологические роды принимает акушерка. Это она будет наблюдать за тобой большую часть времени. В конце родов в родильный зал может прийти врач гинеколог-акушер. Врач неонатолог придет в течение 12 часов после рождения ребенка и проведет тщательный осмотр новорожденного. Обычно врача, который вел беременность, не присутствует при родах.

В уходе за беременными женщинами не действует принцип районирования, это значит, что женщины не обязаны пользоваться услугами врача в ближайшей по месту жительства клинике.

Ты можешь поменять гинеколога, если недовольна его услугами.



Большинство гинекологов в Польше – это мужчины. Если в данной поликлинике все врачи мужчины, то поищи другую, в которой работает и принимает женщина (в этом тебе может помочь медицинский центр или центр социальной помощи). Может случиться так, что найти женщину гинеколога в некоторых регионах Польши будет сложно.

Сроки

Если вопрос пола твоего врача для тебя является существенным, скажи об этом договариваясь о визите. В Польше иногда приходится ждать посещения врача или специализированных исследований. Лучше сразу договорись на визит к врачу, который отвечает твоим требованиям, чтобы не отказываться от посещения в последний момент.

Узнай, как долго придется ждать УЗИ в поликлинике, в которой наблюдаешься. Иногда в поликлиниках, где большие очереди, стоит уже в начале беременности договориться на все исследования УЗИ, чтобы можно было сделать их в надлежащее время.

Wybór miejsca porodu

W Polsce możliwy jest poród w szpitalu lub w domu. Większość kobiet rodzi w szpitalach. Wybór szpitala jest konieczny, gdy są ku temu względy medyczne, np. gdy ciąża jest zagrożona. Poród w domu nie jest objęty powszechnym ubezpieczeniem – oznacza to, że będziesz musiała sama zapłacić za tę usługę położnej.

W niektórych miastach w Polsce możliwy jest poród w przyszpitalnym domu narodzin. Jest to miejsce, w którym kobiety mogą urodzić jak najbardziej naturalnie, kiedy z powodu konkretnych przyczyn (zdrowotnych, finansowych) nie mają możliwości urodzić w domu. Poród w przyszpitalnym Domu Narodzin jest finansowany przez NFZ.

Wybór szpitala

Kobieta, która przygotowuje się do porodu, może wybrać szpital, w którym chce rodzić. Szpitale różnią się między sobą – inaczej zorganizowany jest oddział położniczy, inny może być podział obowiązków między położnymi i lekarzami, inna liczba oraz wyposażenie sal. Dla pacjentki cudzoziemskiej ważne jest, czy lekarze i położne znają języki obce – warto więc dowiedzieć się o to przed porodem.

Ważne są także tzw. stopnie referencyjności, czyli stopnie wyspecjalizowania danego oddziału. W placówkach z I stopniem referencyjności rodzą kobiety w ciąży niepowikłanej (czyli bez żadnych komplikacji), w terminie porodu; szpitale o II stopniu powinny być przystosowane do zabezpieczenia kobiet w ciąży zagrożonej oraz do intensywnej opieki nad wcześniakami i noworodkami, III stopień przeznaczony jest dla kobiet o wysokim zagrożeniu ciąży, przystosowany do opieki nad dziećmi urodzonymi przed 31 tyg. ciąży, z wadami rozwojowymi itp.

Jeśli ciąża jest prawidłowa i nie ma przeciwwskazań do porodu siłami i drogami natury, nie powinno się wybierać szpitali klinicznych. Szpital kliniczny przyjmuje na praktyki studentów. Zwykle przeznaczony jest głównie do zajmowania się ciążą zagrożoną. W takim szpitalu podczas badania pacjentek, oraz przy porodzie, mogą być obecni studenci (obojga płci).

Jeśli przebieg Twojej ciąży jest powikłany, albo ciąża jest zagrożona, lekarz wskaże Ci szpital odpowiednio przygotowany do opieki nad kobietą i dzieckiem z ciążą powikłanej.

Выбор места родов

В Польше возможны роды в роддоме или на дому. Большинство женщин рожают в роддомах. Выбор роддома обязателен при наличии медицинских показаний, напр., если беременность под угрозой. Роды на дому не покрываются страховкой, это означает, что тебе придется оплатить услуги акушерки.

В некоторых городах Польши есть возможность рожать в родильном доме при больницах. Это место, где женщины могут родить максимально естественным путем, если по определенным причинам (медицинским, финансовым) они не могут родить дома. Роды в больничном родильном доме финансируются из средств Национального Фонда Здравоохранения.

Выбор роддома

Женщина, которая готовится к родам, может выбрать больницу, в которой хочет рожать. Больницы отличаются друг от друга: по-разному организовано родильное отделение, разным может быть разделение обязанностей между акушерками и врачами, разное количество залов и их оборудование. Для иностранной пациентки важно то, знают ли врачи и акушерки иностранные языки, об этом стоит узнать до родов.

Важны также т.н. степени референциальности, то есть степени специализации данного отделения: в отделениях 1 степени рожают женщины, беременность которых не находится под угрозой (без осложнений), в сроки родов; отделения 2 степени должны быть оборудованы для обеспечения безопасности женщин, беременность которых находится под угрозой, и интенсивного ухода за недоношенными детьми и новорожденными, отделения 3 степени предусмотрены для женщин, беременность которых находится под высокой угрозой, там созданы все условия для ухода за детьми, которые родились до 31 недели беременности, с генетическими пороками и т.д.

Если беременность протекает правильно и нет противопоказаний к естественным родам своими силами, лучше не выбирать клинические больницы. Клиническая больница принимает на практику студентов. Обычно главным предназначением такой больницы является забота о женщинах, чья беременность под угрозой. В клинической больнице во время осмотров пациенток, а также при родах, могут присутствовать студенты (обоих полов).

Zdarza się, że są szpitale, do których po uprzednim umówieniu się możesz przyjechać i zobaczyć, jak wygląda sala porodowa czy izba przyjęć, porozmawiać z lekarzem lub położną. Sprawdź, czy wybrany przez Ciebie szpital to oferuje.

W dużych miastach zdarzają się trudne sytuacje – gdy w wybranym szpitalu dla rodzącej kobiety nie ma miejsc. Wówczas kobieta może być odesłana do innego szpitala, a nawet do innej miejscowości! Takie przykre doświadczenia spotykają wszystkie kobiety – nie tylko cudzoziemki, Polki także.

Poród w domu

Coraz więcej kobiet w Polsce decyduje się na poród w domu. Taki poród ma wiele zalet – przebiega w spokojnej, intymnej atmosferze, czynniki zaburzające przebieg porodu są ograniczone do minimum. Przy takim porodzie powinna być obecna wykwalifikowana położna.



Jeśli zastanawiasz się nad porodem w domu, warto, abyś wiedziała, że:

- poród domowy w Polsce jest legalny – Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16 sierpnia 2018 r. (Standard opieki okołoporodowej) stwierdza, że kobieta ma prawo wyboru miejsca do porodu i poród może odbyć się w jej domu;
- badania naukowe potwierdziły, że poród w domu jest równie bezpieczny jak w szpitalu, gdy spełnione są określone warunki: kobieta jest zdrowa, poród przyjmuje doświadczona położna, w razie potrzeby zapewniony jest transport do szpitala (nie ma potrzeby zamawiać karetki, by stała pod domem, wystarczy prywatny samochód).

Niestety wciąż niewiele położnych w Polsce przyjmuje porody w domu. Jeśli zdecydujesz się na poród w domu, zacznij szukać położnej już pod koniec 1. trymestru ciąży – musicie się dobrze poznać przed porodem! Listę położnych domowych znajdziesz w Stowarzyszeniu Dobrze Urodzeni na www.dobrzeurodzeni.pl

Если беременность протекает с осложнениями или беременность под угрозой, то врач подскажет тебе больницу, оборудованную всем необходимым для ухода за женщиной и ребенком при осложненной беременности.

В большинство больниц-роддомов, заранее договорившись, ты можешь прийти и посмотреть, как выглядит родильный зал и приемная, поговорить с врачом или акушеркой. Рекомендуем это сделать!

В больших городах бывают и сложные ситуации, когда в выбранном тобой роддоме нет мест для рожаящей. Тогда женщина может быть отправлена в другую больницу или даже в другой город! Такой неприятный опыт может случиться со всеми женщинами, не только иностранками, но и с польками.

Роды на дому

Все больше женщин в Польше решаете рожать на дому. Такие роды имеют много преимуществ: они проходят в спокойной, интимной атмосфере, а факторы, которые могут помешать процессу родов, сведены к минимуму. На таких родах должна присутствовать квалифицированная акушерка.



Если ты задумываешься над родами на дому, важно знать, что:

- домашние роды в Польше законны – Распоряжение Министра Здравоохранения от 16 августа 2018 г. (Стандарты Перинатальной Помощи) утверждает, что женщина имеет право выбирать место родов и это роды могут происходить у нее дома;
- научные исследования подтвердили, что домашние роды так же безопасны, как и в роддоме, при условии, что выполнены определенные меры: женщина здорова, роды принимает опытная акушерка, в случае необходимости обеспечен транспорт в больницу (нет необходимости заказывать скорую, которая стояла бы рядом с домом, достаточно будет личного автомобиля).

К сожалению, немногие акушерки в Польше принимают роды в домашних условиях. Если ты решишь рожать у себя дома, начни поиски акушерки уже в конце первого триместра беременности –вы должны хорошо узнать друг друга до родов! Список акушерок, которые выезжают на дом, можно найти в Ассоциации «Родившиеся благополучно» и на сайте www.dobrzeurodzeni.pl

Plan porodu

Plan Porodu to rodzaj dokumentu, w którym kobieta zawiera wszystkie swoje oczekiwania i preferencje co do porodu. W myśl obowiązującego Standardu opieki okołoporodowej Plan Porodu powinnaś przygotować wspólnie z położną lub lekarzem prowadzącym ciążę.

Plan porodu powinien opisywać Twoje oczekiwania w takich sprawach:

- miejsce i warunki porodu
- obecność osoby towarzyszącej
- zgoda lub brak zgody na wykonywanie różnych zabiegów medycznych
- normy i wartości religijne i kulturowe, na których przestrzeganiu zależy Ci podczas porodu.

Plan porodu określa preferencje w jaki sposób chciałabyś, by odbył się poród (dotyczy to wszystkich okresów porodu i tego, czy np. chcesz być aktywna podczas porodu i mieć możliwość poruszania się, jakie sposoby łagodzenia bólu porodowego najbardziej Ci odpowiadają, czy zależy Ci szczególnie na ochronie krocza etc.). Plan porodu to także dokument w którym możesz wyrazić potrzebę nieprzerwanego kontaktu z dzieckiem przez pierwsze 2 godziny po porodzie, jeśli stan zdrowotny dziecka na to pozwala.

W pierwszej chwili zebranie wszystkich oczekiwań i ich zapisanie może być dla Ciebie trudne – rozmowa z położną lub lekarzem pomoże ustalić, co jest dla Ciebie ważne. Zachęcamy do skorzystania z Kreatora Planu Porodu na stronie Fundacji Rodzic po Ludzku <http://www.rodzicpoludzku.pl/Plan-Porodu>.

Z Twoim Planem Porodu powinien zapoznać się personel medyczny w momencie przyjęcia Cię na oddział, gdy rozpocznie się poród. Pamiętaj jednak, że poród to wydarzenie, w którym nie wszystko można przewidzieć i jest bardzo prawdopodobne, że wiele z Twoich planów nie uda się zrealizować. Jeżeli z powodów medycznych lub organizacyjnych opieka ta będzie odbiegać od zapisów w Twoim Planie Porodu, powinnaś zostać o tym szczegółowo poinformowana.

План родов

План родов – это вид документа, в котором женщина записывает все свои ожидания, связанные с родами. В соответствии со Стандартами Перинатальной Помощи, план ты должна подготовить вместе с акушеркой или врачом, ведущим беременность.

План родов должен описывать твои ожидания, касающиеся следующих вопросов:

- место и условия родов
- присутствие сопровождающего лица
- согласие или отсутствие согласия на выполнение различных медицинских процедур
- религиозные и культурные нормы и ценности, о соблюдении которых ты озабочена во время родов.

План родов определяет с точностью, как именно ты хотела бы, чтобы роды проходили (это относится ко всем периодам родов, а также к тому, хочешь ли ты быть активной и иметь возможность двигаться, какие методы облегчения боли при родовых схватках будут наиболее подходящими для тебя, забота ли ты о защите промежности и т.д.). План родов – это также документ, в котором ты можешь выразить необходимость постоянного контакта с ребенком в течение первых двух часов после его рождения, если, конечно, состояние здоровья ребенка позволяет это сделать.

Сначала может быть трудно собрать все свои ожидания и составить из них план, но разговор с акушеркой или врачом поможет определить, что для тебя важно. Рекомендуем воспользоваться Конструктором Плана Родов на сайте Фонда Рожать по-Человечески <http://www.rodzicpoludzku.pl/Plan-Porodu>.

С твоим Планом Родов должен ознакомиться медицинский персонал в момент принятия тебя в отделение, когда начались роды. Помни также, что роды – это такое событие, ход которого нельзя полностью предсказать и очень вероятно, что многое из твоего плана не осуществится. Если по медицинским показаниям или в связи с организационными вопросами оказанная помощь будет отличаться от записей в твоём плане родов, тебя должны об этом подробно проинформировать.

Torba do szpitala

Torbę z niezbędnymi rzeczami przygotuj sobie kilka tygodni przed planowanym terminem porodu. Dobrze jest spakować się razem z osobą, która będzie Ci towarzyszyć w trakcie porodu. To do niej będzie należało rozpakowanie walizki i będzie jej łatwiej, jeśli wcześniej zobaczy co gdzie się znajduje. W Polsce kobieta powinna zabrać ze sobą do szpitala przede wszystkim ubrania, kosmetyki i artykuły higieniczne oraz wszystkie rzeczy dla noworodka.

Potrzebne mamie

Dokumenty

Polski dowód tożsamości (karta pobytu) lub paszport, karta ciąży, wyniki badań robionych w czasie ciąży, dokument, który potwierdza Twoje ubezpieczenie.

Ubranie

Bielizna (najlepiej jednorazowe oddychające majtki i staniki laktacyjne), 2-3 długie koszule, kaptcie i klapki pod prysznic, szlafrok/długa bluza, rozpinane koszule nocne, ciepłe skarpetki, odzież na wyjście.

Kosmetyki i artykuły higieniczne

Kosmetyki i artykuły higieniczne: kosmetyki, łagodny żel pod prysznic, 2-3 ręczniki, ręcznik papierowy i chusteczki jednorazowe, wkładki poporodowe (bardzo duże podpaski), wkładki laktacyjne.

Żywność i napoje

Woda niegazowana, soki, herbata, kawa bezkofeinowa, coś dobrego (czekolada, ulubione ciasteczka itp.), owoce (jabłka, śliwki kalifornijskie).

Inne

Telefon z ładowarką, monety, leki brane na stałe, coś do czytania.

Сумка в роддом

Сумку с необходимыми вещами приготовь за несколько недель до запланированной даты родов. Хорошо собирать вещи вместе с человеком, который будет сопровождать тебя на родах. Ему предстоит распаковывать твой чемодан, ему будет легче, если он заранее увидит, что и где находится. В Польше женщина должна взять с собой в роддом прежде всего одежду, косметику и средства гигиены, а также все вещи для новорожденного.

Мама необходимо

Документы

Польский документ, удостоверяющий личность (разрешение на проживание, т.н. Карта Побytu) или паспорт, карта беременности, результаты исследований/анализов, проведенных в период беременности, документ подтверждающий, что ты застрахована.

Одежда

Белье (лучше всего одноразовые трусы и бюстгалтеры для кормления), 2-3 длинные свободные футболки типа T-shirt, тапочки и шлепанцы для душа, халат, расстегивающиеся ночные сорочки, теплые носки, одежда на выписку.

Косметика и средства гигиены

Косметика и средства гигиены: косметика, гель для душа, 2-3 полотенца, бумажные полотенца и одноразовые салфетки, послеродовые прокладки, лактационные вкладыши.

Еда и напитки

Негазированная вода, соки, чай, кофе без кофеина, что-нибудь вкусное (шоколадка, любимые печенье и т.п), фрукты (яблоко, калифорнийские сливы).

Другое

Телефон с зарядным устройством, монеты, таблетки, принимаемые регулярно, что-то для чтения.

Potrzebne dziecku

- Najmniejszy rozmiar pieluszek jednorazowych, pieluchy tetrowe (4–6 szt).
- 3 bawełniane koszulki body, 2 cienkie czapeczki bawełniane i jedna cieplejsza, 3 pajacyki albo koszulki i śpioszki (najlepiej rozpinane od góry i od dołu), skarpetki.
- Krem ochronny dla dziecka, płyn do kąpeli, ręcznik kąpielowy, chusteczki nawilżane, kocyk albo śpiworek. Mogą przydać się jałowe gaziki jednorazowe.
- Jeśli ktoś odbiera Ciebie i dziecko ze szpitala samochodem, powinien mieć odpowiedni fotelik samochodowy dla noworodka!

Przykładowa lista do odznaczania przy pakowaniu

Na czas porodu:

- ubranie dla mamy (dwie długie koszulki bawełniane lub t-shirt, szlafrok bądź rozpinana bluza/sweter)
- kapcie, ciepłe skarpetki
- podpaski dla kobiet po porodzie np. Bella mama
- chusteczki higieniczne
- balsam do ust
- woda kosmetyczna w aerozolu do odświeżania twarzy
- ulubiona muzyka, olejek eteryczny
- bawełniana chusteczka lub mały ręcznik do przecierania twarzy/do okładów
- coś do jedzenia i picia (również dla osoby bliskiej)
- wygodne ubranie dla osoby bliskiej(w razie potrzeb szpitala ubranie jednorazowe kupowane w szpitalu, kapcie).

Wyniki badań:

- grupa krwi i czynnik Rh (oryginał) – przy ujemnym Rh (Rh-) należy mieć badanie na obecność przeciwciał anty Rh
- badanie krwi na nosicielstwo antygenu wirusa żółtaczki zakaźnej HBS (wykonane po 32 tygodniu ciąży)
- badanie w kierunku kiły – odczyn WR (w trakcie ciąży robione dwukrotnie na początku i pod koniec ciąży)
- wynik badania USG (wykonane po 36 tygodniu ciąży)
- ostatnie badanie moczu i morfologia krwi
- wynik badania na obecność HIV i HCV
- wynik posiewu GBS.

Ребенку необходимо

- Самый маленький размер одноразовых подгузников, фланелевые пеленки (4-6 шт.).
- 3 хлопковые майки, 2 тонкие хлопковые шапочки и одна потеплее, 3 комбинезона, майки или ползунки (лучше всего расстегивающиеся сверху и снизу), носки.
- Защитный крем для младенцев, пена для купания, полотенце банное, влажные салфетки, плед или спальный мешок. Пригодятся также стерильные одноразовые тампоны.
- Если кто-то будет забирать тебя с ребенком из роддома на машине, у него должно быть специальное автомобильное кресло для новорожденных!

Example packing checklist

Для родов:

- одежда для мамы (две длинные хлопчатобумажные рубашки или футболки, халат или расстегивающиеся блузка/свитер)
- тапочки, теплые носки
- послеродовые прокладки, напр., Bella mama
- гигиенические салфетки
- бальзам для губ
- косметическая вода в аэрозоле для освежения лица
- любимая музыка, эфирное масло
- хлопчатобумажный платок или небольшое полотенце для вытирания лица/для компрессов
- что-нибудь поесть и попить (также для близкого человека)
- удобная одежда для близкого человека (в случае требований роддома одноразовая одежда, приобретенная в роддоме).

Результаты исследований:

- группа крови и резус-фактор (оригинал) – при отрицательном резус-факторе (Rh-) необходимо иметь исследование на наличие антител к резус-фактору (Rh-фактору)
- исследование крови на наличие антигена вируса инфекционной желтухи HBs (проведенного после 32-й недели беременности)
- анализ на сифилис – реакция Вассермана (RW) (проводится дважды в течение беременности – в начале и в конце беременности)
- результаты УЗИ (проведенного после 36-й недели беременности)
- последние исследования мочи и морфология крови
- результаты исследований на наличие ВИЧ и ВГС
- результат посева GBS (стрептококка группы B).

Dokumenty:

- dowód osobisty/karta pobytu/paszport
- karta przebiegu ciąży.

Wyprawka dla dziecka na pobyt w szpitalu (ok. 3 dni):

- najmniejszy rozmiar jednorazowych pieluch (newborn) lub pieluchy tetrowe
- chusteczki nawilżane dla dzieci
- kilka pieluch tetrowych (pomocnych przy karmieniu, kąpeli) ok. 5–6 sztuk
- 2 bawełniane cienkie czapeczki i jedna cieplejsza
- 3–4 pajacyki (śpioszki z nogawkami, wygodniejsze z rozpięciem w kroku)
- 4 pary body z krótkim rękawem i 2 pary body z długim rękawem
- 2 pary spodenek z szerokim miękkim ściągaczem
- skarpetki i rękawiczki bawełniane (żeby dziecko się nie podrapało na buzi)
- kocyk lub otulacz
- ręcznik kąpielowy
- kosmetyki (dowiedz się wcześniej w szpitalu co będzie potrzebne, niektóre szpitale mają własne kosmetyki)
- Octanisept do pielęgnacji pępka.

Dla mamy w pierwszych dniach po porodzie w szpitalu:

- koszula z rozcięciem wygodna do karmienia
- 6 par majtek bawełnianych (w sprzedaży jednorazowe)
- przybory toaletowe i kosmetyki
- 2 ręczniki ciemne
- kapcie
- szlafrok i klapki pod prysznic
- podpaski dla kobiet po porodzie 2–3 op.
- ręczniki papierowe kuchenne
- poduszka jasiek, lub rogal (przyda się do karmienia)
- 2 biustonosze do karmienia
- wkładki laktacyjne
- telefon i ładowarka
- woda mineralna niegazowana, butelka z filtrem
- przekąski suche na 3 dni.

Документы:

- удостоверение личности/вид на жительство/паспорт
- карта беременности.

Приданое (список вещей) для ребенка на время пребывания в роддоме (около 3 дней):

- самый маленький размер одноразовых подгузников, фланелевые пеленки
- детские влажные салфетки
- несколько фланелевых пеленок (для помощи про кормлении, купании), около 5-6 штук
- 2 тонкие хлопковые шапочки и одна потеплее
- 3-4 комбинезона (ползунки со штанинами, удобнее с застжкой между ног)
- 4 пары боди с коротким рукавом и 2 пары боди с длинным рукавом
- 2 пары штанишек с широким мягким поясом
- хлопковые носочки и рукавички (чтобы ребенок не поцарапал себе лицо)
- пледик или пеленка-кокон
- полотенце для купания
- косметика (узнай заранее в роддоме, что будет необходимо, некоторые роддомы имеют свою косметику)
- Октенисепт для ухода за пупком.

Для мамы в первые дни после родов в роддоме:

- рубашка с разрезом, удобная для кормления
- 6 пар хлопковых трусов (в продаже одноразовые)
- туалетные принадлежности и косметика
- 2 темных полотенца
- тапочки
- халат и шлепки для душа
- послеродовые прокладки 2-3 упаковки
- кухонные бумажные полотенца
- небольшая подушка или подушка для кормления
- 2 бюстгалтера для кормления
- лактационные вкладыши
- телефон и зарядное устройство
- минеральная негазированная вода, бутылка с фильтром
- сухие сэнки на 3 дня.

W dniu powrotu do domu:

- ubranie dla mamy (bardzo wygodne na pierwsze dni po porodzie są sukienki i spódnice)
- ubranko dla dziecka odpowiednie do pogody
- fotelik samochodowy dla noworodka.

Inne:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Nie w każdym szpitalu personel mówi w językach obcych. Wybierając szpital weź to pod uwagę. Możesz też skorzystać z pomocy organizacji pozarządowych, np. Stowarzyszenia Interwencji Prawnej (www.interwencjaprawna.pl), który pomaga cudzoziemcom w porozumieniu się z lekarzem – w wizycie lekarskiej może tłumaczyć tłumacz-wolontariusz.

W Fundacji Polskie Forum Migracyjne możesz liczyć na wsparcie położnych mówiących po rosyjsku, angielsku, francusku, a także z tłumaczki na język dari. Mogą one pomóc przy przygotowaniach do porodu, ale także w kontakcie z personelem szpitala.

Obecność tłumacza podczas całego porodu może nie być możliwa, ale możesz go umówić na przykład na wcześniejszą rozmowę z lekarzem lub położną.

Gdy minął termin porodu

To, że nadszedł wyznaczony przez lekarza termin porodu, wcale nie znaczy, że Twoje dziecko jest gotowe do wyjścia na świat. Nie ma metody, dzięki której można wyznaczyć ze stuprocentową pewnością dzień narodzin malucha. W zależności od tego, która z metod została użyta, termin jest mniej lub bardziej przybliżony. Najbardziej precyzyjnie określa termin USG robione w pierwszym trymestrze ciąży: dokładność wynosi wtedy +/-7 dni.

В день отъезда домой:

- одежда для мамы (платья и юбки очень удобны в первые дни после родов)
- одежда для ребенка, соответствующая погоде
- автокресло для новорожденного.

Прочее:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Не в каждом роддоме персонал говорит на иностранных языках. Учти-вай это при выборе роддома. Можешь воспользоваться также по-мощью неправительственных организаций. Например, Ассоциация Правовой Интервенции (www.interwencjaprawna.pl) помогает ино-странцам в коммуникации с врачом, визит у врача может переводить переводчик-волонтер.

В Фонде «Польский Миграционный Форум» ты можешь рассчитывать на помощь акушерок, говорящих на русском, английском, француз-ском, а также на помощь переводчицы на язык дари. Они могут по-мочь в подготовке к родам, а также в контакте с персоналом роддома.

Присутствие переводчика в течение всего процесса родов вряд ли бу-дет возможным, но можешь договориться с ним заранее на разговор с врачом или акушеркой.

Если прошел назначенный срок родов

То, что настал назначенный врачом срок родов не означает, что твой ребенок готов родиться. Не существует метода, с помощью которого можно со 100%-ой уверенностью определить день рождения ребенка. В зависимости от того, какой метод был использован, срок будет бо-лее или менее приблизительным. Наиболее точно определяет срок ультразвуковое исследование, которое делали в первом триместре беременности: тогда точность составляет +/- 7 дней.

Jeśli USG robione jest między 14 a 20 tygodniem dokładność wynosi 10 dni, kiedy między 21 a 30 tygodniem – 14 dni, a jeśli między 31 a 42 tygodniem aż 21 dni! Największym błędem obciążone jest wyznaczanie terminu na podstawie daty ostatniej miesiączki.

Farmakologiczne wywołanie porodu przydarza się w Polsce wielu kobietom, choć tylko niewielki procent naprawdę potrzebuje go z przyczyn zdrowotnych. Indukcja farmakologiczna często zapoczątkowuje tzw. „kaskadę interwencji”, która polega na tym, że skutki zastosowania jednej interwencji są „leczone” kolejną. To z kolei może zaburzyć fizjologiczny mechanizm porodu i spowodować wiele problemów. Dlatego też, zanim zapadnie decyzja o indukcji farmakologicznej, warto rozważyć zastosowanie naturalnych metod indukcji.

Możesz je zacząć stosować jeśli jesteś w 40-tym lub więcej tygodniu ciąży. Naturalne metody indukcji mogą zadziałać tylko wtedy, kiedy twoje ciało jest prawie gotowe do porodu, choć wiadomo też, że nie we wszystkich przypadkach są one skuteczne.

Stosowanie niefarmakologicznych metod indukcji nie grozi przedwczesnym urodzeniem dziecka. Jeśli jesteś daleko przed terminem porodu, po prostu nie zadziałają!

Co możesz wypróbować:

Spacer

Kołysanie biodrami i grawitacja pomagają dziecku w ustawieniu się w kanale rodny. Ruch wspiera pojawienie się skurczy. Jeśli lubisz – zatańcz ze swoim partnerem lub sama. Muzyka dodatkowo Cię rozluźni.

Schody

Wchodzenie i schodzenie po schodach. Ma podobne działanie jak spacer.

Shiatsu

Shiatsu – masaż punktów akupresurowych. Jednym z nich jest punkt znajdujący się w odległości czterech złączonych palców nad wewnętrznymi kostkami obu nóg. Masuj oba punkty naraz 30–60 sekund, zrób przerwę 1–2 minuty.

Czułość fizyczna

Bliskość z ukochaną osobą może pomóc w przyspieszeniu porodu. Kobieta pod wpływem pozytywnych emocji zaczyna produkować więcej oksytocyny, która wywołuje skurcze.

Если УЗИ сделали между 14 и 20 недель, то точность составляет 10 дней, между 21-30 недель – 14 дней, а если между 31-42 недель – 21 день! Самым ошибочным методом является определение срока на основе даты последней менструации.

Фармакологическая индукция родов происходит со многими женщинами в Польше, хотя лишь небольшой процент на самом деле нуждается в ней в связи с состоянием здоровья. Фармакологическая индукция часто является началом так называемого «каскада вмешательств», который состоит в том, что последствия одной интервенции устраняются при помощи другой. Это, в свою очередь, может привести к нарушению физиологического механизма родов и стать причиной многих проблем. Таким образом, до принятия решения о применении фармакологической индукции стоит рассмотреть вопрос об использовании естественных методов провоцирования родов.

Можешь их применить, если ты уже на 40 или более недель. Натуральные методы индукции могут сработать только тогда, когда твое тело готово к родам, хотя известно, что не во всех случаях они эффективны.

Применение нефармакологических мер индукции не грозит преждевременными родами. Если до срока родов еще далеко, они просто не сработают!

Что ты можешь попробовать сделать:

Прогулка

Движение бедрами и гравитация помогают ребенку расположиться в родовом канале. Движение способствует появлению схваток. Если любишь, то потанцуй со своим партнером или одна. Музыка дополнительно тебя расслабит.

Лестница

Подъем и спуск по лестницам. Оказывает эффект, подобный ходьбе.

Шиацу

Точечный массаж, акупрессура. Одна из точек находится на расстоянии четырех соединенных пальцев над внутренними лодыжками обеих ног. Массируй обе точки одновременно 30-60 секунд, сделай перерыв 1-2 минуты.

Физическая чувствительность

Близость с любимым человеком может помочь ускорить роды, женщина под влиянием положительных эмоций начинает производить больше окситоцина, который вызывает схватки.

Możesz wcześniej przygotować **mięsień macicy** do porodu. Niektóre zioła działają tonizująco, czyli powodują, że w czasie porodu skurcze są bardziej efektywne. Polecany przez położne jest napar z liści malin. Działa również po porodzie, powodując lepsze obkurczanie się macicy i mniejsze krwawienie.

Zacznij pić **herbatkę z suszonych liści malin** około 4 tygodnie przed terminem porodu. 3–4 łyżki suszu zalej 0,5 litra wody i gotuj parę minut. Pij 3 razy dziennie, do końca ciąży.

Olej z wiesiołka zawiera cenny kwas gamma – linolenowy, który organizm przetwarza na prostaglandyny. Możesz używać od 34 tygodnia ciąży – dwa razy dziennie po 500 mg.

Olejek szalwiowy – pobudza i wzmacnia skurcze macicy podczas porodu. Możesz dodać do kąpeli (10–15 kropli) lub tyle samo kropli rozprowadzić w ćwierć szklanki olejku migdałowego i użyć do masażu. Nie używaj go w czasie ciąży!

Ты можешь заранее подготовить мышцу матки к родам. Некоторые травы имеют тонизирующее действие, что повышает эффективность схваток во время родов. Акушерки рекомендуют листья малины. Они помогают также после родов, способствуют лучшему сокращению матки и уменьшают кровотечение.

Начни пить чай из сушеных листьев малины примерно за 4 недели до предполагаемого срока родов. 3-4 ложки сушеных листьев залей 0,5 л. воды и готовь несколько минут. Пей 3 раза в день до конца беременности.

Масло примулы вечерней содержит ценную гамма-линоленовую кислоту, которую организм преобразует в простагландины. Можешь использовать с 34 недели беременности, принимать два раза в день по 500 мг.

Масло шалфея – стимулирует и усиливает схватки матки. Можешь добавить в ванну (10–15 капель) или столько же капель добавить в четверть стакана миндального масла и использовать для массажа.

Poród

- Poród w Polsce 66
- Skąd wiedzieć, że to już? 66
- Poród w towarzystwie bliskiej osoby 68
- Poród – co się będzie działo? 70
- Sposoby łagodzenia bólu porodowego 72
- Interwencje położnicze 74
- Standardy opieki okołoporodowej 80

Роды

- Роды в Польше 67
- Откуда знать, что это уже? 67
- Роды в сопровождении близкого человека 69
- Роды – что будет происходить? 71
- Способы облегчения родовой боли 73
- Акушерские вмешательства 75
- Стандарты Перинатальной Помощи в Польше 81

Poród w Polsce

Prawie 99 procent dzieci w Polsce rodzi się w szpitalu. W szpitalu trafisz najpierw na izbę przyjęć. Tam czekają Cię formalności – będziesz poproszona o wyniki badań i dokumenty, a położna porozmawia z Tobą o przebiegu ciąży i Twoim zdrowiu. Przejdiesz też badanie ginekologiczne, oraz zapis KTG, aby ustalić, na jakim znajdujesz się etapie porodu.

Następnie przejdiesz na salę porodową, zwykle jest to sala jednoosobowa, gdzie rodzi tylko jedna kobieta. Może się jednak zdarzyć, że w szpitalu są sale dwuosobowe, zdarza się to już jednak bardzo rzadko. Kobiety z reguły wybierają szpitale, które gwarantują pełną intymność. Pamiętaj, że i Ty możesz wybrać szpital, nie musisz jechać do najbliższej placówki. Poszukaj takiej, która odpowiada wszystkim Twoim potrzebom. Za poród w sali pojedynczej nie powinno się dodatkowo płacić.



W różnych szpitalach opieka nad kobietą w czasie porodu wygląda trochę inaczej. W niektórych w pierwszej fazie porodu kobiety zachęca się, by chodziły, klękały i zmieniały pozycję ciała. Badania naukowe potwierdzają, że zalecane poruszanie się w czasie pierwszej fazy porodu skraca czas porodu i zmniejsza ból. W drugiej fazie porodu kobiety zwykle rodzą w pozycji leżącej lub półsiedzącej. Bardziej naturalną pozycją dla kobiety do rodzenia jest siedzenie lub kucanie, ale niestety nie we wszystkich szpitalach jest jednak taka możliwość. Zapytaj wcześniej w wybranym przez Ciebie szpitalu o to, jak może wyglądać poród.

Skąd wiedzieć, że to już?

Zwykle kilka dni przed porodem pojawiają się tzw. skurcze przepowiadające – są łagodne, trwają kilka godzin i same mijają. Potem pojawiają się inne oznaki zbliżającego się porodu: duża ilość gęstego, czasem lekko różowego albo brązowego śluzu na bieliźnie, ból krzyża, biegunka i nudności lub wymioty. Odejście wód płodowych (kiedy wody płyną gwałtownym strumieniem albo sączą się powoli), to znak, że poród już się rozpoczął. Zadzwoń do swojego szpitala i dowiedz się, kiedy powinnaś do niego przyjechać. W szpitalach obowiązują w tej sprawie różne praktyki. Jeśli wody są czyste, można w domu spędzić 4–6 godzin, a czasem nawet 10 godzin. Nie trzeba się śpieszyć. Jeśli wody miały zielony lub zielonkawy kolor i nieprzyjemny zapach, powinnaś pojechać do szpitala w ciągu godziny. Drugim

Роды в Польше

Почти 99 процентов детей в Польше рождается в больницах-роддомах. В больнице ты сначала попадаешь в приемное отделение. Там тебя ждут формальности: тебя попросят предоставить результаты анализов и документы, а акушерка поговорит с тобой о том, как проходила беременность и о здоровье. Пройдешь также гинекологическое обследование и запись КТГ, чтобы определить, на какой стадии родов находишься.

Затем перейдешь в родильный зал, обычно он одноместный, где рождает только одна женщина, но бывает и так, что в больнице находятся двухместные залы, однако встречаются они очень редко. Женщины обычно выбирают роддомы, которые обеспечивают полную интимность. Помни, что ты можешь выбрать больницу, необязательно ехать в ближайшую. Ищи ту, которая отвечает всем твоим потребностям. За роды в одноместном зале не должна дополнительно взиматься оплата.



В разных больницах уход за женщиной во время родов выглядит немного по-другому. В некоторых на первой стадии родов женщинам советуется, чтобы они ходили, приседали или меняли положение тела. Научные исследования подтверждают, что передвижение показано во время первой стадии родов: сокращает время родов и уменьшает боль. Во второй стадии родов женщины обычно рожают в положении лежа на спине или полусидя. Определенно лучше женщине будет рожать в позиции сидя или в приседе, однако, не во всех больницах есть такая возможность. Спроси заранее в выбранном роддоме о том, как могут проходить роды.

Как понять, что это уже?

Обычно за несколько дней до родов появляются т.н. предвестниковые схватки – они легкие, продолжаются несколько часов и сами проходят. Потом появляются другие симптомы приближающихся родов: большое количество густых, иногда легко розовых или коричневых выделений на белье, настойчивая боль в пояснице, понос и рвоты – это все означает, что роды уже скоро. Отход околоплодных вод (воды отходят стремительной струей или текут медленно) – это признак, что роды уже начались. Позвони в свою больницу и узнай, когда нужно приехать. В роддомах действуют разные нормы. Если воды чистые, можно провести дома 4-6 часов, а иногда и 10 часов. Не надо торопиться. Если у вод был зеленый или зеленоватый оттенок, то ты должна приехать в больницу в течение часа. Ещё одним признаком родов являются схватки

objawem porodu są skurcze macicy. Jeśli skurcze są regularne, trwają dłużej niż 30 sekund, są coraz silniejsze, a przerwy między nimi robią się coraz krótsze, to jest duże prawdopodobieństwo, że zaczął się poród. Pamiętaj, że każdy poród jest inny. Nawet jeśli rodziłaś wcześniej dzieci, to może być zupełnie inne doświadczenie!

W ostatnich tygodniach ciąży ciało przygotowuje się do porodu. Możesz dostrzec sygnały z ciała, które świadczą o tym, że ciąża zbliża się ku końcowi. Są to oznaki fizjologiczne i nie musisz jechać z nimi do szpitala:

- niewielki spadek masy ciała
- zwiększona ilość wodnistej wydzieliny z dróg rodnych (która może być mylona z sączeniem się wód owodniowych – jeśli nie jesteś pewna co to jest, możesz wykonać test z apteki na wyciek wód płodowych)
- odejście czopa śluzowego (czop śluzowy to gęsta wydzielina o konsystencji galarety „zatykająca” szyjkę macicy w trakcie trwania ciąży. Jest to mechaniczna bariera ochronna przed drobnoustrojami, które mogą dostać się do wnętrza macicy). Pod koniec ciąży szyjka macicy przygotowuje się do porodu i zaczyna się skracać i delikatnie rozszerzać, przez co następuje odejście czopa śluzowego. Jest to informacja, że szyjka zaczyna „dojrzewać” do procesu porodu. Nie trzeba z tego powodu konsultować się z lekarzem.
- skurcze przepowiadające potrafią być regularne i trwać kilka godzin, ale po ciepłej kąpieli lub prysznicu się wyciszają. Dają uczucie raczej dyskomfortu niż silnego bólu, nie nasilają się – zazwyczaj można spokojnie prowadzić rozmowę i oddychać jak dotychczas.

Poród w towarzystwie bliskiej osoby

Coraz bardziej popularne są w Polsce „porody rodzinne”. Polki rodzą najczęściej w towarzystwie swoich mężów/partnerów. Prawo przewiduje też, że kobieta może rodzić w towarzystwie dowolnie wybranej przez siebie bliskiej osoby. Masz więc możliwość wziąć ze sobą do szpitala inną kobietę – kogoś, z kim będziesz czuła się bezpieczniej. Może kogoś, kto lepiej posługuje się językiem polskim i może pomóc Ci w kontakcie z położnymi i lekarzami? To Twoja decyzja – w czasie porodu nie musisz być sama wśród obcych ludzi. Możesz poprosić o obecność douli, profesjonalnej asystentki porodowej.

Doula to osoba, która może towarzyszyć Ci podczas ciąży i w porodzie oraz w połogu. To zazwyczaj doświadczona w macierzyństwie kobieta, która zawodowo zajmuje się wspieraniem kobiet. Jeśli chciałabyś zatrudnić taką osobę, to poszukaj informacji np. na www.doula.org.pl.

матки. Если схватки регулярны, длятся более 30 секунд, становятся все более сильными, а перерывы между ними все более короткими, скорее всего начались роды. Помни, что все роды разные. Даже если ты раньше рожала детей, это может быть совсем другой опыт!

В последние недели беременности тело готовится к родам. Можешь заметить сигналы тела, свидетельствующие о том, что беременность подходит к концу. Это физиологические признаки, с ними не нужно ехать в роддом:

- небольшое снижение массы тела
- повышенное количество водянистых выделений из половых путей (которое можно принять за подтекание околоплодных вод, если ты не уверена в том, что это такое, то можешь сделать аптечный тест на определение подтекания околоплодных вод)
- отхождение слизистой пробки (слизистая пробка – это густая слизь желеобразной консистенции, которая “затыкает” шейку матки во время беременности. Это механический барьер, защищающий от микроорганизмов, которые могут проникнуть в матку). Ближе к концу беременности шейка матки готовится к родам, начинает сокращаться и деликатно расширяться, что приводит к отхождению слизистой пробки. Это признак того, что шейка матки начинает “созревать” для родового процесса. Обращаться к врачу по этому поводу не требуется.
- предвестниковые схватки могут быть регулярными и продолжаться несколько часов, но после теплой ванны или душа успокаиваются. Они вызывают скорее ощущение дискомфорта, а не сильной боли, и не усиливаются, как правило можно спокойно вести разговор и дышать, как раньше.

Роды в сопровождении близкого человека

Все более популярными в Польше становятся «семейные (партнерские) роды». Польки рожают иногда в присутствии своих мужей, закон предусматривает, что женщина может рожать в сопровождении любого выбранного близкого человека. У тебя есть возможность взять с собой в больницу другую женщину – кого-то, с кем будешь чувствовать себя безопаснее. Возможно, стоит взять кого-то, кто лучше владеет польским языком и поможет тебе в контакте с акушерками и врачами. Это твое решение, во время родов тебе необязательно быть одной, среди чужих людей. Можешь попросить, чтобы присутствовала доула.

Доула – это человек, который может сопровождать тебя во время беременности и родов. Это обычно женщина с большим материнским опытом, которая профессионально занимается поддержкой женщин. Если ты хотела бы пригласить на работу доулу, то подробную информацию можешь найти на www.doula.org.pl

Poród – co się będzie działo?

Pierwszy okres porodu

W tym czasie będziesz odczuwała regularne, niezbyt silne skurcze (co 10 minut w odstępach mierzonych od początku jednego skurczu do początku następnego). Z czasem będą coraz bardziej intensywne i częstsze, po koniec I okresu porodu będą występować już co 3–5 minut. Nie unikaj w tym czasie ruchu, wręcz przeciwnie: spaceruj, zmieniaj pozycję, kołysz biodrami, spokojnie oddychaj, odpoczywaj. Korzystaj z prysznica lub wanny. Ulgę może Ci przynieść masaż w wykonaniu osoby towarzyszącej. W tym czasie dziecko przesuwa się w kanale rodny i przystosowuje do skurczów, a to pomoże mu później rozpocząć samodzielne oddychanie. Często koniec pierwszego etapu to najtrudniejszy moment porodu. Możesz odczuwać rezygnację, przeżywać kryzys, złość, irytację. Pierwszy etap porodu trwa średnio około 14 godzin przy pierwszym dziecku, a 8 godzin przy kolejnych dzieciach. Podczas porodu położna będzie słuchać tętna dziecka oraz sprawdzać siłę skurczów przy pomocy aparatu KTG. Będziesz też miała wykonywane badanie położnicze wewnętrzne. Może zdarzyć się, że badanie wewnętrzne wykona lekarz ginekolog-położnik. Jeśli zależy Ci, aby nie badał Cię mężczyzna przypomnij o tym położnej, która towarzyszy Ci w porodzie.

Drugi okres porodu

Czyli parcie. Ten etap trwa zwykle do dwóch godzin. W trakcie każdego skurczu partego główka dziecka przesuwa się do przodu. Odpoczywaj i relaksuj się w przerwach między skurczami. Gdy główka ukaże się w kroczu, dziecko urodzi się w ciągu kilku, kilkunastu minut. W wielu polskich szpitalach kobietom rodzącym często nacina się krocze. To często rutynowa interwencja medyczna, niepotrzebna w każdym przypadku. Warto żebyś tę kwestię przedyskutowała na początku porodu z położną. Podczas pierwszego okresu porodu opiekować się Tobą będzie położna, jednak nie będzie jej przy Tobie przez cały czas. W drugim okresie porodu może być obecna większa grupa lekarzy i położnych. Masz prawo poprosić, aby byli koło Ciebie tylko lekarze bezpośrednio zaangażowani w opiekę nad Tobą.

Роды – что будет происходить?

Первый период родов

В это время ты будешь ощущать регулярные, не слишком сильные схватки (каждые 10 минут). Со временем они будут становиться более интенсивными и частыми, в конце первого периода родов они будут появляться каждые 3-5 минут – не избегай в это время движения, а наоборот двигайся! Гуляй, меняй положение, двигай бедрами, медленно дыши, отдыхай. Принимай душ или ванну, сделанный сопровождающим тебя лицом массаж может принести облегчение. За это время ребенок передвигается в родовом канале и приспосабливается к схваткам, которые помогут ему начать самостоятельно дышать. Часто конец первого этапа родов – это самый сложный момент родов, когда женщина испытывает упадок духа, уныние, кризис, гнев или раздражение. Первый период родов длится около 14 часов при первом ребенке и 8 при следующих. Во время родов акушерка будет слушать пульс ребенка (сердцебиение), а также проверять силу схваток при помощи аппарата КТГ. Проведут также внутреннее акушерское исследование. Может случиться так, что его проведет врач гинеколог-акушер, если ты не хочешь, чтобы тебя осматривал мужчина, напомни об этом акушерке, которая сопровождает роды.

Второй период родов

Т.е. потуги. Этот период длится обычно не более 2 часов. С каждой потугой головка ребенка передвигается вперед. Пытайся дышать и расслабляться в перерывах между схватками. Когда голова появится в промежности, ребенок родится в течение нескольких минут. Во многих польских роддомах, роженицам надрезают промежность. Обычно в этом вмешательстве нет необходимости, стоит обсудить этот вопрос с акушеркой в самом начале родов. Во время первого периода родов за тобой будет ухаживать акушерка, но она не будет рядом постоянно. Зато во втором периоде родов присутствовать может даже целая группа врачей и акушеров. У тебя есть право попросить, чтобы рядом с тобой находились только врачи, непосредственно оказывающие помощь.

Trzeci okres porodu

Nie martw się, jeśli dziecko zaraz po urodzeniu nie krzyczy, nie zawsze tak jest. Może ono spokojnie przyzwyczajać się do nowych warunków, żeby wkrótce próbować po raz pierwszy ssać pierś. Bezpośredni kontakt z dzieckiem pomaga też Tobie – koi ból i zmęczenie. Zaraz po porodzie nagi noworodek powinien być położony na piersiach mamy. Kilka minut po urodzeniu dziecka znów złączą się skurcze – urodzi się łożysko. Położna sprawdzi, czy łożysko urodziło się całe i jeśli w macicy zostaną jego fragmenty, lekarz je usunie. Jeśli będzie to konieczne, położna lub lekarz zszyje rany krocza – powinno to zająć kilkanaście minut. Jeszcze w sali porodowej dziecko przystawia się do piersi. Około dwie godziny po porodzie matka i dziecko pozostają w sali poporodowej pod opieką położnej.

Czwarty okres porodu

Jeśli wszystko przebiegało prawidłowo, pozostaniesz w sali porodowej dwie godziny po porodzie – możesz wtedy cieszyć się swoim dzieckiem, karmić piersią, odpoczywać, a położna będzie obserwować, czy wszystko z Wami jest w porządku.

Po porodzie, jeśli wszystko przebiegać będzie prawidłowo, a poród odbył się siłami i drogami natury, pozostaniesz ze swoim maluszkiem w szpitalu około 2–3 dni.

W większości szpitali możesz przebywać wtedy w sali wieloosobowej z innymi mamami i ich dziećmi lub za dopłatą możesz wybrać salę jednoosobową.

Sposoby łagodzenia bólu porodowego

Poród odbywa się w rytmie: **skurcz–przerwa, skurcz–przerwa**. Pamiętaj, że każdy skurcz przybliża Twoje dziecko do wyjścia, a każda przerwa jest dla Ciebie szansą na chwilę odpoczynku.

Jest dużo sposobów zmniejszenia bólu bez użycia leków. Aby pomóc sobie w radzeniu z bólem lub dyskomfortem skurczy macicy możesz:

- **zadbać o swoją wygodę i poczucie bezpieczeństwa** – pomyśl o rodzeniu w towarzystwie bliskiej osoby, odwiedź wcześniej szpital, żeby wiedzieć, jak wygląda miejsce porodu

Третий период родов

Не переживай, если ребенок сразу после рождения не кричит, не всегда так бывает. Он может спокойно привыкать к новым условиям, чтобы вскоре попробовать сосать в первый раз грудь. Непосредственный контакт с ребенком помогает тебе – успокаивает боль и усталость. Сразу после родов голый ребенок должен быть положен на грудь матери. Через несколько минут после рождения ребенка опять начинаются схватки – рождается послед (плацента). Акушерка проверит, родился ли послед полностью, если в матке останутся его фрагменты, то врач их удалит. Если будет необходимость, врач или акушерка зашьет раны промежности, это должно занять несколько минут. Еще в родильном зале ребенок прикладывается к груди. Около двух часов после рождения мать и ребенок находятся в послеродовой палате под наблюдением акушерки.

Четвертый период родов

Если все прошло правильно, ты останешься в зале еще два часа, можешь тогда радоваться своему ребенку, кормить грудью, отдыхать, а акушерка будет наблюдать, все ли с вами в порядке.

После родов, если все будет проходить правильно, а роды пройдут собственными силами и естественным путем, ты с ребенком останешься в больнице около 2-3 дней.

В большинстве больниц ты можешь находиться в многоместной палате с другими мамами и их детьми или, за дополнительную оплату, можешь выбрать одноместную палату.

Способы облегчения боли при родах

Роды проходят в определенном ритме: **схватка-пауза, схватка-пауза**. Помни, что каждая схватка приближает ребенка к появлению на свет, а каждая пауза – это твоя возможность немного отдохнуть.

Существует много способов уменьшения боли без применения лекарств. Чтобы помочь себе справиться с болью и испытать всю радость родов, ты можешь:

- **позаботиться о своем удобстве и ощущении безопасности** – подумай о родах в сопровождении близкого человека, посети заранее больницу, чтобы знать, как выглядит место родов;

- **być aktywna** – spaceruj, kołysz się, kucaj, tańcz. **Poruszaj się** – ruch jest naturalnym sposobem radzenia sobie z bólem.
- **wykorzystać przerwy między skurczami na regenerację**: weź łyka wody, zamknij na chwilę oczy, weź nieco głębszy wdech i dłuższy wydech, zmień pozycję, poruszaj ramionami, szyją i głową, pomasuj sobie twarz.
- **korzystać na zmianę z zimnych lub ciepłych okładów**, butelek z ciepłą wodą;
- **korzystać z wody** – w pierwszej fazie porodu możesz wziąć prysznic albo zanurzyć się w wannie. W niektórych szpitalach możliwe jest spędzenie dużej części czasu porodu w wannie! W wodzie odpoczniesz, rozluźnisz się i lepiej się poczujesz;
- **wydawać dźwięki** – nie hamuj ich ani nie wstydz się ich. Jeśli krzyk, stękanie czy sapanie pomaga Ci w rozluźnieniu – tym lepiej. Takie dźwięki rozluźniają mięśnie, dodają sił, pomagają wytworzyć przeciwbólowe hormony – endorfiny.

Znieczulenie

W Polsce dostępne są farmakologiczne sposoby zmniejszenia bólu w trakcie porodu (tzw. „zastrzyk w kręgosłup”), ale mogą powodować skutki uboczne. Wpływają na Twoje samopoczucie, , ale mogą mieć też wpływ na stan zdrowia dziecka. Niektóre leki wpływają na zdolności dziecka do oddychania, albo na jego tętno, a inne zwiększają ryzyko cesarskiego cięcia. Personel szpitala ma obowiązek powiedzieć Ci, jaki środek przeciwbólowy podaje i jakie on ma skutki uboczne. Ty decydujesz czy lek będzie Ci podany.

Interwencje położnicze

Nie zawsze poród przebiega w sposób naturalny. Zdarza się, że konieczna jest interwencja lekarza.

Co może się wydarzyć:

Sztuczne wywołanie porodu

Lekarz może zalecić wywołanie porodu (czyli indukcję), gdy zdrowie matki albo dziecka zaczyna być zagrożone. Kobieta ma prawo do informacji na temat korzyści i ryzyka takiej decyzji, żeby podjąć decyzję, czy zgadza się na taką interwencję.

- **быть активной** – гуляй, покачивайся, делай приседания, даже танцуй. Двигайся, движение – это естественный способ справиться с болью;
- **используй перерывы между схватками для восстановления:** выпей глоток воды, закрой на мгновение глаза, сделай чуть более глубокий вдох и более длинный выдох, смени положение, подвигай плечами, шеей и головой, помассируй лицо.
- **использовать попеременно холодные или теплые компрессы,** бутылки с горячей водой;
- пользоваться водой – в первой стадии родов можешь принять душ или ванну. В некоторых роддомах возможно провести большую часть родов в ванне! В воде ты отдохнешь, расслабишься и почувствуешь себя лучше;
- **издавай звуки** – не сдерживайся и не стыдись их. Если крик, стоны или сопение помогают тебе расслабиться – это хорошо. Такие звуки расслабляют мышцы, придают силы и способствуют выработке болеутоляющих гормонов – эндорфинов.

Анестезия

Доступны фармакологические методы обезболивания во время родов (т.н. «укол в позвоночник»), но они вызывают побочные эффекты. Влияют не только на твое самочувствие, но и на состояние здоровья ребенка. Некоторые лекарства влияют на способность ребенка дышать или на его пульс, другие увеличивают риск кесарева сечения. Персонал больницы обязан рассказать тебе, какое болеутоляющее тебе дадут и какие это может вызвать побочные эффекты. Ты сама решаешь, будет ли тебе дано лекарство.

Акушерское вмешательство

Не всегда роды проходят естественным образом. случается, что медицинское вмешательство необходимо.

Что может произойти:

Стимулирование родовой деятельности

Врач может назначить стимуляцию родов (т.е. индукцию), если здоровьем матери или ребенка начинает что-то угрожать. Женщина имеет право получать всю информацию на тему пользы и риска такого решения. Это она должна принять решение, соглашаться ли на такое вмешательство.

Zabiegowe ukończenie porodu

Za pomocą specjalnych akcesoriów medycznych wydobywa się dziecko, gdy kobieta nie jest w stanie sama go wyprzeć i gdy pojawiają się oznaki jego niedotlenienia. Decyzję o takiej interwencji podejmuje się w trakcie porodu – kiedy ze względu na stan zdrowia dziecka konieczne jest szybkie zakończenie akcji porodowej.

Cesarskie cięcie

Ze względu na różne komplikacje i ryzyko powikłań powinno być stosowane w wyjątkowych sytuacjach, gdy poród drogami natury nie jest możliwy. Czasem decyzja o cesarskim cięciu podejmowana jest jeszcze przed porodem, a czasem decyzja zapada w sali porodowej, gdy lekarz np. stwierdzi pogarszający się stan dziecka albo jego nieprawidłowe położenie. Operacja wykonywana jest w znieczuleniu. Dochodzenie matki do pełnej formy może trwać kilka miesięcy.

Co jest najważniejsze zaraz po porodzie przez cesarskie cięcie:

- 1 Jak najwcześniejszy kontakt z dzieckiem i możliwość przytulenia go.** Jeśli będziesz znieczulana zewnątrzoponowo poproś, aby dano Ci przynajmniej na chwilę dziecko w ramiona. Jeśli Twoja operacja przebiegła w znieczuleniu ogólnym, dziecko trafi do Ciebie na tzw. sali pooperacyjnej, gdy będziesz już wybudzona. Jeśli nie przyniesiono Ci dziecka, masz prawo uzyskać informację z jakich przyczyn dziecka nie ma z Tobą. Bardzo ważne jest jak najszybsze przystawienie do piersi – po cesarskim cięciu będzie Ci trudno zrobić to samodzielnie. Koniecznie poproś o pomoc położną lub pielęgniarkę.
- 2 Zmniejszanie silnego bólu** – proś o jego uśmierzanie lekami, które można podawać kobiecie karmiącej. Po operacji możesz odczuwać zimno, drżenie ciała lub uczucie bezwładności w nogach. Są to normalne objawy, ale jeśli jesteś tym zaniepokojona, pytaj lekarza. Do czasu podjęcia przez jelita czynności nie można jeść – pierwszym posiłkiem jest kleik. Po usunięciu cewnika z pęcherza moczowego zdarza się też problem z oddawaniem moczu, polej wtedy krocze letnią wodą lub puść wodę z kranu – szum może okazać się pomocny.
- 3 Pionizacja** – czyli żebyś szybko usiadła, a potem wstała na własne nogi. Jeśli cięcie było w znieczuleniu ogólnym lub zewnątrzoponowym, położna będzie zachęcać Cię do wstania po kilku godzinach po operacji, jeśli natomiast w podpajęczynówkowym – zaleca się

Медицинское вмешательство во время родов

С помощью специальных медицинских инструментов достают ребенка в момент, когда женщина не может самостоятельно его родить и у ребенка появляются признаки гипоксии. Решение о таком вмешательстве принимается во время родов, когда, в связи с состоянием здоровья ребенка, необходимо быстрое завершение родов.

Кесарево сечение

В связи с различными трудностями и риском осложнений должно быть применено только в исключительных случаях, когда естественное родоразрешение не представляется возможным. Иногда решение принимается до родов, а в других случаях решение будет принято в родильном зале, например, когда врач определит, что состояние ребенка ухудшается или обнаружит неправильное его положение. Операция проводится под анестезией. Для того, чтобы вернуться к прежнему состоянию, матери понадобится несколько месяцев

Что самое главное сразу после родов с помощью кесарева сечения:

- 1** **Скорейший контакт с ребенком и возможность обнять его.** Если ты будешь находиться под воздействием эпидуральной анестезии, попроси дать тебе ребенка на руки хотя бы на мгновение. Если операция была проведена под общим наркозом, ребенка принесут тебе в послеоперационную палату, когда ты уже проснешься. Если тебе его не принесли, ты имеешь право узнать по каким причинам. Очень важно, чтобы ты как можно скорее приложила ребенка к груди – после кесарева сечения будет трудно это сделать самостоятельно. Обязательно обратись за помощью к акушерке или медсестре.
- 2** **Уменьшение сильной боли** – попроси обезболивающее, которое можно применять кормящим женщинам. После операции ты можешь ощущать холод, дрожь тела или чувство вялости в ногах. После операции, ты можешь ощущать холод, дрожь тела или чувство вялости ног. Это нормальные симптомы, но если тебя это беспокоит, обратись к врачу. До момента пока опять не начнет работать кишечник, нельзя кушать, а первым блюдом будет каша. После удаления катетера из мочевого пузыря бывают проблемы с мочеиспусканием, в таком случае полей промежность теплой водой или пусти воду в кране – шум может оказаться полезным.
- 3** **Вертикализация** – чтобы ты быстро села, а потом встала на ноги. Если сечение происходило под общим наркозом или эпидуральной

leżenie na płasko co najmniej kilka godzin (zapobiega to wystąpieniu zespołu popunkcyjnego, czyli silnych bólów głowy). Przy pierwszym wstawaniu może boleć, ale im wcześniej po operacji się wstanie, tym szybciej się wróci do sprawności. Jeśli zrobi Ci się słabo, usiądź i poproś kogoś, aby towarzyszył Ci w drodze do ubikacji. W czasie kaszlu przytrzymaj delikatnie brzuch, możesz to zrobić małą poduszką, ochroni Cię przed bólem.

- 4 Wytrwałość w karmieniu piersią** – nie zrażaj się, gdy nie od razu będzie Ci wychodziło. Zaraz po cięciu cesarskim może Ci być trudno karmić piersią. Pamiętaj, że siara tworzy się jeszcze przed porodem, a kłopoty z laktacją na początku są dość powszechne. Jeśli będziesz oddzielona od dziecka na dłużej, powinnaś zacząć stymulować laktację – rozpocząć ręczne odciąganie pokarmu w ciągu 6 godzin od porodu. Wiara w powodzenie, wsparcie ze strony personelu i bliskich jest w większości przypadków gwarancją sukcesu. Jeśli wystąpią problemy, proś o kontakt z doradcą lub konsultantem laktacyjnym.
- 5 Wsparcie najbliższych w codziennych obowiązkach.** Nawet jeśli myślałaś o całkiem innym porodzie, nie traktuj cesarskiego cięcia jak porażki. Poród to wydarzenie w życiu, którego nie można do końca zaplanować. Zbyt wiele czynników ma wpływ na jego przebieg i nie wszystkie da się przewidzieć. Pamiętaj też, że w większości przypadków nieprawdziwe jest stwierdzenie „raz cięcie, zawsze cięcie”!

Jak dbać o ranę pooperacyjną?

Miejsce po cięciu zabezpieczone będzie opatrunkiem. Opatrunek nie powinien być moczony, gdy więc korzystasz z prysznica, osłoń to miejsce np. ręcznikiem. Opatrunek najczęściej zdejmowany jest w kolejnej dobie po cięciu cesarskim. Nie obawiaj się – jest to bezpieczne dla Ciebie i pozwala na lepsze gojenie się rany pooperacyjnej. Po zdjęciu opatrunku ranę należy utrzymywać w czystości, jak najczęściej wietrzyć i nie drażnić jej poprzez noszenie źle dopasowanej bielizny. Szwy po cięciu zdejmuje się po 6–8 dniach po porodzie w szpitalu, w którym urodziłaś. Okolicę wytworzonej blizny myj dokładnie wodą i mydłem, najlepiej bezzapachowym, hipoaergicznym (szare mydło, kostka myjąca dla niemowląt) i osuszaj jednorazowym ręcznikiem. Możesz też przecierać je wacikami nasączonymi Octeniseptem. Blizna z czasem powinna blednąć, jeśli jednak stanie się bardziej bolesna, zaczerwieniona, opuchnięta, lub zacznie sączyć się z niej jakaś wydzielina, skonsultuj się z położną lub lekarzem.

анестезией, акушерка будет уговаривать тебя встать спустя несколько часов после операции, но если под спинальной анестезией, то тогда показано лежать плоско как минимум несколько часов (это предотвращает появление сильных головных болей). Когда встанешь в первый раз, будет больно, но чем раньше женщина встанет на ноги, тем быстрее вернется в нормальное состояние. Если тебе станет плохо, присядь и попроси кого-нибудь, чтобы сопровождал тебя в туалет. При кашле аккуратно придерживай живот – это защитит тебя от боли.

- 4 **Настойчивость при грудном вскармливании** – не отчаивайтесь, если грудное вскармливание не будет получаться сразу. Сразу после сечения может быть сложно кормить грудью. Хотя молозиво образуется до родов, сначала у тебя могут появиться проблемы с лактацией. Если ты будешь разделена с ребенком какое-то время, ты должна начать стимулировать лактацию, вручную сцеживать молоко в течение 6 часов после родов. Вера в успех, поддержка персонала и близких в большинстве случаев является гарантией успеха. Если появятся проблемы, попроси о консультации со специалистом по лактации.
- 5 **Поддержка близких при ежедневных обязанностях.** Даже если ты не думала о таких родах, не рассматривай кесарево сечение как неудачу. Роды – это событие в жизни, которое нельзя до конца предсказать – много факторов влияет на его ход и не все можно предсказать. Кроме того, помни, что в большинстве случаев утверждение «одно сечение – всегда сечение» является ложным!

Как ухаживать за послеоперационной раной?

Место разреза будет защищено повязкой. Повязку нельзя мочить, поэтому, когда ты принимаешь душ, прикрывай это место напр. полотенцем. Повязку снимают на следующие сутки после кесарева сечения. Не бойся – это безопасно для тебя и позволит быстрее зажить послеоперационной ране. Не бойся – это безопасно для тебя и позволит быстрее зажить послеоперационной ране. Швы снимают через 6-8 дней после родов. Тщательно мой область вокруг образовавшегося рубца водой с мылом, предпочтительно неароматизированным, гипоаллергенным (хозяйственное мыло, мыло для младенцев) и протирай одноразовым полотенцем. Можешь также протирать его ватными дисками со спиртом. Шрам со временем должен побледнеть, но если он становится все более болезненным, красным, опухшим или появятся выделения, обратись к акушерке или врачу. После снятия швов нужно обратиться к физиотерапевту, который научит тебя как мобилизовать шрам от кесарева сечения. Это поможет тебе быстрее восстановиться и избежать образования спаек на месте операции.

Po zdjęciu szwów warto udać się do fizjoterapeuty, aby nauczył Cię jak mobilizować bliznę po cięciu cesarskim. To pomoże Ci w szybszym dojściu do sprawności i uniknięciu zrostów w miejscu operacji.

Pamiętaj!

Kobieta ma prawo zgodzić się lub nie zgodzić się na każdą proponowaną interwencję.

Masz też prawo do informacji na temat wszystkiego, co dzieje się z Tobą lub z dzieckiem podczas pobytu w szpitalu. Nawet gdy w Twojej kulturze nie jest przyjęte pytać o wszystko albo prosić o pomoc – pamiętaj, że w Polsce masz do tego prawo. Personel w szpitalu jest po to, aby Tobie pomóc. Nie bój się pytać czy prosić o pomoc, gdy czegoś potrzebujesz.

Standard opieki okołoporodowej

W Polsce od 2019 roku obowiązuje Standard organizacyjny opieki okołoporodowej. Jest to Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. (Dz. U. 2018 poz. 1756), które określa procedury postępowania w opiece nad kobietą i dzieckiem podczas ciąży fizjologicznej, fizjologicznego porodu, połogu oraz opieki nad noworodkiem.

Oznacza to, że wszystkie placówki w Polsce, które świadczą opiekę okołoporodową, są zobowiązane pracować zgodnie z zapisami zawartymi w tym dokumencie. Dotyczy on tylko ciąży, porodu i połogu fizjologicznego – nie określa procedur niezbędnych w przypadku porodu z komplikacjami (np. gdy w jego trakcie pojawia się konieczność medycznej interwencji w jego naturalny przebieg, np. znieczulenie zewnątrzoponowe).

Najważniejsze postanowienia Standardu:

Ciąża

W Standardzie określony jest zakres świadczeń profilaktycznych, badań diagnostycznych i konsultacji medycznych w ciąży, oraz okres, w jakim powinny być wykonywane.

Помни!

Женщина имеет право согласиться или отказаться от каждого предлагаемого вмешательства.

Ты имеешь право получать информацию обо всем, что происходит с тобой или с ребенком все время пребывания в больнице. Даже если в твоей культуре не принято спрашивать или просить о помощи – помни, что в Польше ты имеешь на это право. Персонал больницы обязан тебе помочь. Не бойся спрашивать и просить о помощи, если тебе что-то нужно.

Стандарты Перинатальной Помощи

В Польше с 2019 года действует организационный Стандарт перинатального ухода. Речь идет о Постановлении Министра Здравоохранения от 16 августа 2018 г. (Законодательный вестник 2018, поз. 1756), которое устанавливает процедуры ухода за женщиной и ребенком во время физиологической беременности, физиологических родов, послеродового периода и ухода за новорожденным.

Это означает, что все учреждения в Польше, которые оказывают перинатальную помощь, должны работать в соответствии с положениями, содержащимися в настоящем документе. Он относится только к беременности, родам и послеродовому физиологическому периоду, поэтому в документе не определены процедуры, которые необходимо применять при возникновении осложнений во время родов (например, когда во время родов появляется необходимость медицинского вмешательства в их естественный ход, т.е. эпидуральная анестезия).

Самые важные положения Стандарта:

Беременность

В Стандарте определена сфера профилактических услуг, диагностических исследований и медицинских консультаций, проводимых при беременности, а также сроки, в которые они должны быть выполнены.

Ты можешь вести беременность у врача-гинеколога, а также (о чем мало кто знает) у акушерки. Если беременность ведет акушерка, то

Ciążę możesz prowadzić u lekarza ginekologa, ale także (o czym niewiele osób wie) u położnej. Jeśli ciążę będzie prowadziła położna, to w sytuacji wystąpienia objawów niepokojących powinna niezwłocznie skierować Cię do lekarza. Osoba prowadząca ciążę powinna opracować z Tobą plan opieki przedporodowej oraz szczegółowo omówić poszczególne procedury i badania, które będą w przyszłości wykonywane. Oczywiście plan ten może być na bieżąco modyfikowany.

Twoje prawa jako pacjentki

Standard daje możliwość wyboru miejsca do porodu – możesz rodzić w szpitalu, z wybraną przez Ciebie osobą lub sama, ale możesz także zdecydować się na poród w domu. Poród w domu nie jest refundowany przez NFZ, dlatego kobiety, które decydują się rodzić w domu z położną lub lekarzem, muszą za to zapłacić.

Personel medyczny jest zobowiązany do poszanowania Twojej intymności i godności. Masz także prawo do pełnej i wyczerpującej informacji na temat Twojego stanu zdrowia i Twojego dziecka.

Poród

Plan porodu

W trakcie ciąży możesz napisać Plan porodu z osobą sprawującą opiekę (położną lub lekarzem). Jest to rodzaj dokumentu, w którym możesz zawrzeć wszystkie swoje oczekiwania wobec porodu.

Indywidualne podejście

Każda interwencja w przebieg porodu (przyspieszanie porodu, nacięcie krocza itp.) musi być uzasadniona indywidualną sytuacją Twoją i Twojego dziecka, a także względami medycznymi.

Może Ci towarzyszyć bliska osoba

W czasie porodu może towarzyszyć Ci bliska osoba – mąż, partner lub inna wskazana przez Ciebie osoba, np. mama, siostra, przyjaciółka lub doula. Szpital nie może domagać się opłat za pobyt bliskiej osoby przekraczających rzeczywiste koszty realizacji tego prawa, zwykle jest to nie więcej niż 10–50 zł. W większości placówek w Polsce w porodzie może uczestniczyć tylko jedna osoba towarzysząca.

при появлении тревожных симптомов ты должна быть немедленно направлена к врачу. Ведущий беременность специалист должен разработать с тобой план родового наблюдения, подробно обсудить различные процедуры и исследования, которые будут проводиться в будущем. Конечно, этот план может быть изменен.

Твои права как пациентки

Стандарт дает тебе возможность выбора места родов, поэтому ты можешь рожать в роддоме с сопровождающим человеком или одна, но ты также можешь выбрать домашние роды. Роды на дому не возмещаются Национальным Фондом Здравоохранения (NFZ), поэтому женщины, которые предпочитают рожать дома с акушеркой или врачом, должны сами заплатить за это.

Персонал больницы обязан уважать твое достоинство и соблюдать конфиденциальность. У тебя есть право получить полную и исчерпывающую информацию на тему своего здоровья и здоровья твоего ребенка.

Роды

План родов

Во время беременности можешь вместе с ведущим твою беременность специалистом (акушеркой или врачом) написать план родов – это вид документа, в который можешь внести все свои ожидания, касающиеся родов.

Индивидуальный подход

Любое вмешательство в ход родов (ускорение родов, надрез и т.д.) должно быть обосновано твоей индивидуальной ситуацией и твоего ребенка, а также медицинскими показаниями.

Тебя может сопровождать близкий человек

При родах тебя может сопровождать близкий человек – муж, партнер или другой, выбранный тобой человек, например, мать, сестра или подруга. Больница не имеет права взимать плату за пребывание близкого тебе человека сверх фактических затрат на реализацию этого права, как правило, это не более 10-50 злотых. В большинстве

Możesz rodzić aktywnie

Możesz swobodnie poruszać się w czasie całego porodu, stosować niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego (ciepła woda, masaż), korzystać z pomocnych sprzętów – piłki, drabinek. Możesz również pić. W czasie parcia personel ma za zadanie pomóc Ci w przyjęciu jak najbardziej dogodnej pozycji do parcia, ze szczególnym uwzględnieniem pozycji wertykalnych (pionowych).

Pierwszy kontakt z dzieckiem

Personel powinien umożliwić Ci pierwszy kontakt z dzieckiem tuż po porodzie „skóra do skóry” (nagie dziecko zaraz po porodzie kładzione jest na brzuchu mamy) na co najmniej 2 godziny. Może być przerwany tylko w sytuacji, gdy Tobie lub dziecku potrzebna jest pomoc medyczna. W tym czasie personel ma za zadanie pomóc Ci w prawidłowym przystawieniu dziecka do piersi. Wstępne badanie dziecka (wg skali Apgar) może odbywać się, kiedy maluch leży na brzuchu mamy. Bardziej szczegółowe badanie dziecka powinno być wykonane przez neonatologa lub pediatrę w ciągu 12 godzin od porodu.

Pomoc w karmieniu w pierwszych dniach po porodzie

Personel jest zobowiązany do dostarczenia Ci wyczerpujących informacji na temat karmienia piersią i przeprowadzenia instruktażu w zakresie prawidłowego przystawienia do piersi. Personel nie może podawać wody, wody z glukozą czy sztucznej mieszanki dziecku, które jest karmione piersią.

Opieka w położu

Po powrocie do domu masz prawo do co najmniej 4 wizyt położnej POZ – podstawowej opieki zdrowotnej (pierwsza wizyta odbywa się nie później niż w ciągu 48 godzin od otrzymania przez położną zgłoszenia urodzenia dziecka), zgodnie z indywidualnymi potrzebami matki i dziecka. Położna POZ powinna m.in. ocenić stan zdrowia Twój i dziecka, ocenić rozwój fizyczny dziecka i przyrost masy ciała, udzielić Ci rad i wskazówek na temat opieki i pielęgnacji noworodka, wspierać Cię w przypadku problemów z laktacją i innych sytuacji trudnych, a w razie potrzeby wskazać instytucje, w których możesz uzyskać stosowną pomoc. Po ukończeniu przez dziecko 2 miesiąca życia położna powinna przekazać opiekę nad nim pielęgniarce podstawowej opieki zdrowotnej.

медицинских учреждений в Польше во время родов может присутствовать не более одного сопровождающего лица.

Можешь рожать активно

Можешь свободно передвигаться во время всего времени родов, применять нефармакологические методы облегчения боли, вызванной родами (теплая вода, массаж), использовать специальные инструменты: мяч, шведская стенка. Можешь также пить. Во время потуг персонал обязан тебе помочь принять самую удобную позицию для потуг, с особенным учетом вертикальных позиций.

Первый контакт с ребенком

Персонал должен поспособствовать установлению первого контакта с ребенком «кожа к коже» (обнаженного ребенка кладут сразу после родов на живот матери) на минимум 2 часа. Контакт может быть прерван только в случае, когда тебе или ребенку нужна медицинская помощь. В это время персонал должен помочь тебе правильно приложить ребенка к груди. Предварительный осмотр ребенка (по шкале Апгар) может быть сделан, когда малыш лежит на животе. Более детальный осмотр ребенка должен быть проведен неонатологом или педиатром в течение 12 часов после рождения.

Помощь при грудном вскармливании в первые дни после родов

Персонал обязан предоставить тебе полную и исчерпывающую информацию на тему грудного вскармливания и провести обучение как правильно приложить ребенка к груди. Персоналу нельзя подавать воду, воду с глюкозой или искусственное молоко ребенку, который находится на грудном вскармливании.

Уход в послеродовой период

После возвращения домой ты имеешь право как минимум на 4 визита социально-семейной акушерки (первый визит должен быть не позднее, чем в течение 48 часов от получения акушеркой уведомления о рождении ребенка), в соответствии с индивидуальными потребностями матери и ребенка. Семейная акушерка должна оценить состояния твоего здоровья и ребенка, а также физическое развитие младенца, увеличение массы его тела. Она обязана дать тебе советы и рекомендации по уходу за новорожденным, поддержать тебя в случае проблем с лактацией и других сложных ситуаций, а также при необходимости указать учреждения, где ты сможешь получить соответствующую помощь. После того, как ребенку исполнится два месяца, акушерка должна передать уход над ним медсестре первичной медицинской помощи.

Część IV

Po porodzie

- Pierwsze badania dziecka 88
- Po porodzie – 6 ważnych tygodni 90
- Emocje i relacje po porodzie 94
- Radości i smutki karmienia piersią 102
- Wypis ze szpitala 114

После родов

- Первый осмотр и анализы ребенка 89
- После родов – 6 важных недель 91
- Эмоции и отношения после родов 95
- Радости и огорчения грудного вскармливания 103
- Выписка из больницы (роддома) 115

Pierwsze badania dziecka

Pierwsze badanie zwykle odbywa się na brzuchu u mamy od razu po narodzinach dziecka i zwykle robi je położna. Jeśli stan dziecka jest dobry, to nie trzeba go zabierać. Położna może ocenić w skali Apgar dziecko na brzuchu mamy. Dopiero dwie godziny po urodzeniu dziecko powinno być mierzone i wążone. Bardziej szczegółowe badanie lekarza neonatologa powinno odbyć się w ciągu 12 godzin od narodzin. Niestety w niektórych szpitalach przerywa się pierwszy kontakt i zabiera dziecko od mamy do ważenia i mierzenia. Sprawdź przed porodem, jaka jest praktyka w wybranym przez Ciebie szpitalu. Pierwszy kontakt to bezcenna chwila dla Was dwojga i jeśli nie ma medycznych powodów, nie powinna być zakłócona.

Kiedy trzymasz w ramionach swoje dziecko i patrzysz mu w oczy, a ono patrzy na Ciebie, w Waszych mózgach zachodzą bardzo ważne procesy kształtujące przywiązanie. Dziecko koduje sobie Twój obraz jako osoby, która będzie o niego dbała, i której może zaufać, a mama koduje obraz dziecka, jako tego, na którego potrzeby będzie reagowała, żeby zapewnić mu bezpieczeństwo. Ten proces nazywa się tworzeniem więzi i oparty jest na wzajemnym rezonowaniu układu limbicznego mamy i dziecka.

Dokładnie tak samo przebiega ten proces pomiędzy dzieckiem i tatą, dlatego warto, żeby w pierwszych chwilach po porodzie także tata dziecka skorzystał z siły rezonansu limbicznego i zaczął budować więź ze swoim dzieckiem poprzez kontakt wzrokowy, dotyk i wspólny spokojny oddech.

Skala Apgar

10-punktowa skala do oceny stanu noworodka w 1, 3, 5 i 10 minucie po urodzeniu. Oceniane są: czynność serca, liczba oddechów, zabarwienie skóry, napięcie mięśni i reakcja na bodźce. Za każdy parametr dziecko może otrzymać od 0 do 2 punktów. W pełni zdrowe dziecko otrzyma więc w tej skali 10 punktów.

Первый осмотр и анализы ребенка

Первый осмотр ребенка обычно проводится на животе у мамы, сразу после рождения и, как правило, его делает акушерка. Если состояние здоровья ребенка хорошее, то нет необходимости его оттуда забирать. Акушерка может оценить младенца по шкале Апгар прямо на животе мамы. Только спустя два часа после рождения ребенок должен быть измерен и взвешен. Расширенный точный осмотр врачом-неонатологом должен быть проведен в течение 12 часов с момента рождения. К сожалению, в некоторых роддомах прерывается первый контакт, так как ребенка забирают, чтобы его измерить и взвесить. Проверь перед родами, какая существует практика в выбранной больнице. Первый контакт – это бесценный момент для вас двоих и, если нет на это медицинских оснований, он не должен быть нарушен.

Когда ты держишь ребенка на руках и смотришь ему в глаза, а он смотрит на тебя, то в твоих мозгах происходят очень важные процессы, которые формируют привязанность. Ребенок формирует представление о тебе как о человеке, который будет заботиться о нем и которому он может доверять, а мать формирует представление о ребенке как о человеке, на потребности которого она будет реагировать, чтобы обеспечить его безопасность. Этот процесс называется формированием привязанности и основан на взаимном резонансе лимбической системы матери и ребенка.

Точно такой же этот процесс происходит между ребенком и папой, поэтому папе стоит воспользоваться силой лимбического резонанса в первые минуты после рождения и начать строить связь со своим малышом через зрительный контакт, прикосновения и совместное спокойное дыхание.

The Apgar scale

10-балльная шкала для оценки состояния новорожденного на 1, 3, 5 и 10 минуте после рождения. Оцениваются: частота сердечных сокращений, дыхание, цвет кожи, мышечный тонус и рефлекторная возбудимость. Каждый критерий оценивается в баллах от нуля до двух. Таким образом, полностью здоровый младенец получает по этой шкале 10 баллов.

Po porodzie – 6 ważnych tygodni

Okres sześciu tygodni po porodzie to **połóg**. W tym czasie organizm kobiety powraca do stanu sprzed ciąży i adaptuje się do nowej sytuacji. Czego możesz spodziewać się w tym czasie?

Bóle i skurcze brzucha

To skutek zwijania się macicy. To nieprzyjemny, ale normalny proces. Bóle są najsilniejsze w pierwszych dniach po porodzie. Jeśli ból jest dotkliwy, używaj łagodnych środków przeciwbólowych.

Krwawienie czyli odchody połogowe

Zauważysz wydzielinę z dróg rodnych: przez pierwsze 3–7 dni jest krwista, w kolejnych dniach brunatna, pod koniec biaława, a po 5–6 tygodniach zanika. Proces oczyszczania macicy jest przyspieszany przez ruch i karmienie piersią. Jeśli: krwawienie nagle ustanie lub będzie znacząco nasilać się, zaobserwujesz na wkładce bardzo duże kawałki tkanek i odchody o nieprzyjemnym zapachu, dostaniesz gorączki, lub będziesz miała poczucie rozbicia – zgłoś się natychmiast do lekarza.

Rana po nacięciu krocza

Możesz odczuwać w miejscu cięcia ból i ciągnięcie. Miejsce powinno zagoić się w ciągu 10 dni. Wskazana jest higiena i dostęp powietrza do rany. Jak dbać o miejsce po nacięciu:

- **nie używaj tamponów**, często zmieniaj podpaski, myj ręce przed i po zmianie podpasek, podmywaj się po każdej wizycie w toalecie
- **osuszaj okolice rany i krocza suchym papierowym ręcznikiem**
- **staraj się nie leżeć w bieliźnie**, tylko podkładaj podpaskę pod pośladki – chodzi o zapewnienie dostępu powietrza do krocza, co wspomaga gojenie się rany
- dzień po porodzie postaraj się wykonać **ćwiczenia mięśni Kegla**, przyspieszają gojenie się rany krocza i poprawiają sprawność mięśni. Nie martw się jeśli zauważysz, że nie masz czucia w okolicy krocza, to normalne i minie.

После родов – 6 важных недель

Период шести недель после родов, т.е. послеродовой период, – это время, когда организм женщины возвращается к исходному состоянию и приспосабливается к новым условиям. Чего ты можешь ожидать в это время?

Боль и схватки в животе

Это результат сокращения матки. Это неприятный, но нормальный процесс. Боль особенно сильная в первые дни после родов. Если боль мучительна, то прими слабые обезболивающие.

Кровотечение или лохии

Ты будешь наблюдать выделения из половых путей. В течение первых 3-7 дней они являются кровянистыми, в следующие дни они становятся коричневыми, в конце белыми и через 5-6 недель исчезают. Процесс очистки матки ускоряют движение и кормление грудью. Если кровотечение усиливается, ты замечаешь более крупные кусочки ткани, выделения имеют неприятный запах или у тебя появилась температура или чувство вялости, либо кровотечение внезапно прекратилось – немедленно обратись к врачу.

Рана после надреза промежности

Можешь ощущать в месте разреза боль и дискомфорт (рана тянет). Область раны должна зажить в течение 10 дней. Рекомендуется следить за гигиеной и обеспечить доступ воздуха к ране. Как ухаживать за местом надреза:

- **не используй тампоны**, часто меняй гигиенические салфетки, мой руки до и после смены прокладок, подмывайся после каждого посещения туалета
- **просушивай рану и область промежности сухим бумажным полотенцем**
- **старайся не лежать в нижнем белье**, подкладывай под ягодицы прокладки, чтобы в промежность поступал воздух, способствующий заживлению раны
- на следующий день после родов постарайся сделать упражнения Кегеля, они ускоряют заживление раны промежности и улучшают работу мышц. Не волнуйся, если заметишь, что у тебя нет чувствительности в области промежности, это нормально и пройдет.

Przy kłopotach z oddawaniem moczu

Staraj się często korzystać z łaźienki, ułatwi to obkurczanie mięśnia macicy. Oddawanie moczu po porodzie może być utrudnione z powodu obrzęków i otarc w okolicy cewki moczowej. Odkręć kran – dźwięk kapiącej wody często pomaga.

Wypróżnianie

Możesz sobie pomóc używając czopka glicerynowego. Pij dużo wody, jedz pełnoziarniste pieczywo i produkty zawierające błonnik. Nie bój się o szwy na kroczu, możesz przytrzymać to miejsce podpaską.

Żyłaki odbytu (hemoroidy)

Są efektem zastoju krwi w żyłach miednicy mniejszej oraz ucisku główki dziecka w czasie porodu. Żyły wokół mięśnia zwieracza odbytu stają się obrzmiałe. Okolica ta boli, swędzi i piecze. Okład z lodu zmniejszy uczucie gorąca i pieczenie. Możesz też kupić w aptece bez recepty maść z kasztanowca np. maść Aesculan.

Skóra na brzuchu po porodzie

Musi upłynąć kilka tygodni zanim wróci do normy. Pasy uciskowe po porodzie rozleniwiają mięśnie. Lepiej poćwiczyć, kiedy już wrócą siły.

Nocne poty

Przez pierwszych kilkanaście dni po porodzie możesz budzić się zla- na potem. W ciągu dnia też będziesz się pocić więcej niż zwykle. Organizm pozbywa się w ten sposób nadmiaru płynów z czasów ciąży. Wszystko wraca do normy po osiągnięciu równowagi hormonalnej.

Nie dźwigaj

Unikaj podnoszenia ciężkich rzeczy, a także takich prac, które wymagają długiego pochylania się. To ważne! Nieprzestrzeganie tych wskazówek może spowodować trwałe problemy ze zdrowiem, np. nietrzymanie moczu czy opuszczanie się narządów rodnych.

При проблемах с мочеиспусканием

Старайся часто ходить в туалет – это облегчит сокращение мышц матки. Мочеиспускание после родов может быть затруднено из-за отеков и ссадин в области уретры. Включи кран – звук капающей воды часто помогает.

Опорожнение

Можешь помочь себе, используя глицериновые свечи. Пей много воды, ешь цельнозерновой хлеб и продукты, содержащие клетчатку. Не беспокойся о швах на промежности, можно придерживать эту область прокладкой.

Варикозное расширение вен заднего прохода (геморрой)

Возникает в результате застоя крови в венах малого таза и сдавливания головки ребенка во время родов. Вены вокруг мышцы анального сфинктера набухают. Эта область болит, чешется и жжет. Пакет со льдом уменьшит ощущение жара и жжения. Можно также купить в аптеке безрецептурную мазь из каштана, например, мазь «Aesculan».

Кожа на животе после родов

Должно пройти несколько недель, прежде чем она придет в норму. Компрессионное белье после родов делает мышцы ленивыми. Лучше позанимайся спортом после того, как восстановятся силы.

Ночная потливость

В первые несколько дней после родов ты можешь просыпаться вся в поту. В течение дня ты также будешь потеть больше обычного. Таким образом организм избавляется от избытка жидкости, образовавшейся в результате беременности. По достижении гормонального равновесия все вернется в норму.

Не поднимай тяжести

Избегай подъема тяжестей, а также работ, требующих длительного нагибания. Это важно! Несоблюдение этих указаний может привести к постоянным проблемам со здоровьем, таким как недержание мочи или опущение половых органов.

Zakończenie okresu poporodowego

Gdy skończy się krwawienie poporodowe ok. 6–8 tygodnia powinnaś udać się na wizytę kontrolną do lekarza ginekologa, który prowadzi Twoją ciążę. W trakcie wizyty pobierze cytologię z szyjki macicy i wykona badanie USG macicy. Porozmawia też z Tobą na temat antykoncepcji w trakcie karmienia piersią i jeśli tego będziesz potrzebować pomoże, Ci dobrać odpowiednią metodę antykoncepcji.

W tygodniach po porodzie warto udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Fizjoterapeuta oceni Twoje mięśnie w obrębie miednicy nadwyreżone całym okresem ciąży, dobierze odpowiednie ćwiczenia, nauczy Cię pracować z bliznami po cięciu cesarskim lub po urazach krocza (jeśli takie będziesz miała), a także nauczy Cię jak prawidłowo wstawać i robić codzienne rzeczy z dzieckiem na rękę.

Emocje i relacje po porodzie

Stawanie się mamą to proces, który niekoniecznie dzieje się automatycznie w momencie urodzenia dziecka. Raczej wymaga czasu i zaangażowania.

Pierwsze dni i tygodnie po porodzie mogą przynieść Ci wiele różnych emocji: od radości i dumy, poprzez rozczarowanie, zniechęcenie, aż do strachu i żalu. To całkowicie normalne.

Ciało kobiety jest obolałe po porodzie i zmęczone ze względu na opiekę nad dzieckiem także nocą. Zmienia się rytm dobowy i brakuje snu, ilość i powtarzalność nowych obowiązków może być przytłaczająca i nużąca. To wszystko może powodować zmęczenie, rozdrażnienie, frustrację. I nadal – jest co całkiem naturalne i powszechne.

Macierzyństwo przedstawiane jest często w mediach jako sielski czas, w którym maluszek zdrowo się rozwija, a rodzice cieszą się nowymi rolami w życiu. W rzeczywistości jest tak, że przyjemne chwile mieszają się z tymi trudnymi, a rodzice mierzą się każdego dnia z wieloma trudnościami i dylematami.

U wielu kobiet (nawet do 80% młodych mam), w ciągu tygodnia po porodzie, pojawia się obniżony nastrój, spadek energii i motywacji. To tak zwany „baby blues”, zupełnie naturalna reakcja na zmiany hormonalne, a także na nowy rytm życia. Może on trwać około dwóch-

Окончание послеродового периода

Когда послеродовое кровотечение закончится примерно на 6-8-й неделе, следует записаться на повторный прием к гинекологу, который вел твою беременность. Во время визита он возьмет цитологию из шейки матки и сделает УЗИ матки. Он также поговорит с тобой на тему контрацепции на время грудного вскармливания и, при необходимости, поможет подобрать подходящий метод контрацепции.

В ближайшие недели после родов целесообразно обратиться к урогинекологическому физиотерапевту. Физиотерапевт оценит состояние мышц таза, которые были напряжены в течение всей беременности, подберет подходящие упражнения, научит работать с рубцами от кесарева сечения или повреждениями промежности (если они будут), а также научит правильно вставать и выполнять повседневные дела с ребенком на руках.

Эмоции и отношения после родов

Становление мамой – это процесс, который не обязательно происходит автоматически в момент рождения ребенка. Он требует времени и самоотдачи.

Первые дни и недели после родов могут вызывать у тебя самые разные эмоции: от радости и гордости до разочарования, уныния, страха и сожаления. Это совершенно нормально.

Материнство часто изображается в средствах массовой информации как идиллическое время, когда малыш развивается здоровым, а родители наслаждаются своей новой ролью в жизни. В действительности же приятные моменты чередуются с трудными, а родители ежедневно сталкиваются с множеством трудностей и дилемм.

Многие женщины (до 80% молодых матерей) уже через неделю после родов испытывают ухудшение настроения, снижение энергии и мотивации. Это так называемый «baby blues» (детский блюз) – совершенно естественная реакция на гормональные изменения, а также на новый ритм жизни. Он может длиться около двух-трех недель и проходит спонтанно. По прошествии этого времени твоё настроение и ритм функционирования как матери должны постепенно стабилизироваться.

trzech tygodni i mija samoistnie. Po tym czasie nastrój i Twój rytm funkcjonowania jako mamy powinien się już powoli stabilizować.

Gdyby trudne emocje, brak wiary we własne siły jako mamy, a także niechęć do opieki nad dzieckiem i samego dziecka towarzyszyły Ci dłużej, może to oznaczać, że pojawiły się objawy depresji poporodowej, której doświadcza około 20% kobiet, oraz 5% mężczyzn.

Depresja poporodowa nie mija sama, wymaga wsparcia psychoterapeutycznego oraz niekiedy farmakoterapii. Jeśli zaobserwujesz u siebie takie objawy, umów się na spotkanie z psychologiem i/lub psychiatrą. Ważne, żebyś wiedziała, że przyjmowanie leków nie musi wykluczać dalszego karmienia piersią, które również ma działanie antydepresyjne. Doświadczony psychiatra przepisze Ci leki, które będą bezpieczne także dla Twojego dziecka.

Co może Ci pomóc?

- Daj sobie przyzwolenie na przeżywane uczucia, porozmawiaj o nich z mężem, innymi bliskimi osobami lub poszukaj wsparcia innych kobiet, które niedawno urodziły i znają to doświadczenie. Rozumienie, że nie jesteś jedyna, która doświadcza takich przeżyć po porodzie, przyniesie Ci ulgę.
- Poproś bliskich o konkretną pomoc i wsparcie, szczególnie w czynnościach dnia codziennego.
- Zadbaj o odpoczynek i relaks, pójdz na spacer, śpij wtedy, gdy śpi Twoje dziecko.
- Zgłoś się po pomoc psychologiczną, gdy tylko poczujesz taką potrzebę.

Zdarza się, że po porodzie kobiety przechodzą jeszcze silniej trudne dla nich emocje – 10–20% kobiet doświadcza depresji poporodowej. To długotrwałe poczucie przygnębienia, strachu i smutku. Jeśli taka reakcja trwa przez kilka tygodni po urodzeniu dziecka to konieczna jest wizyta u psychologa lub psychiatry. Pamiętaj – to się zdarza! Wiele kobiet ma po porodzie takie doświadczenia.

Ruch po porodzie

W większości przypadków kobiety w Polsce są zachęcane do ruchu niedługo po porodzie. Zachęca się je więc do samodzielnej wyprawy pod prysznic, do toalety, do przechadzki po korytarzu. W niektórych kulturach jest inaczej i kobietę zachęca się do leżenia.

Если сложные эмоции, неуверенность в себе как в маме, нежелание ухаживать за ребенком и к самому ребенку сопровождают тебя в течение длительного времени, то это может означать, что у тебя развились симптомы послеродовой депрессии, которой подвержены около 20% женщин и 5% мужчин.

Послеродовая депрессия не проходит сама по себе, она требует психотерапевтической поддержки, а иногда и фармакотерапии. Если ты заметишь у себя подобные симптомы, запишись на прием к психологу и/или психиатру. Важно, чтобы ты знала, что прием лекарств не обязательно исключает возможность продолжения грудного вскармливания, которое также обладает антидепрессивным действием. Опытный психиатр назначит препараты, которые будут безопасны и для твоего ребенка.

Что может тебе помочь?

- Разреши себе переживать чувства, поговори о них с мужем, другими близкими людьми или поищи поддержку среди других женщин, которые недавно родили и имеют этот опыт. Понимание того, что ты не единственная, кто испытывает подобное после родов, должно принести тебе облегчение.
- Попроси близких о помощи и поддержке, особенно при выполнении ежедневных занятий.
- Следи за тем, чтобы отдохнуть и расслабиться, выйди на прогулку, спи тогда, когда спит твой малыш.
- Обратись за психологической помощью, когда почувствуешь в этом необходимость.

Случается, что после родов женщины сильнее испытывают отрицательные эмоции – 10–20% женщин страдают от послеродовой депрессией. Это продолжительное ощущение подавленности, страха и печали. Если такая реакция продолжается в течение нескольких недель после рождения ребенка, то необходимо проконсультироваться с психологом или психиатром. Помни, что такое случается! Многие женщины после родов испытывают похожее состояние.

Движение после родов

В большинстве случаев женщинам в Польше рекомендуется двигаться вскоре после родов. Им советуют самостоятельно пойти в душ,

Według naszej wiedzy ruch sprzyja dochodzeniu kobiety do formy po porodzie. Jeśli masz stanowczo inne przekonania, to po prostu powiedz o tym personelowi w szpitalu (gdybyś czuła presję do zachowań, których nie akceptujesz). Masz prawo do swojej kultury i przeżycia porodu i położu w taki sposób, który zapewni Ci poczucie komfortu.

Polski personel często będzie zachęcał Cię do takich zachowań, które w Polsce są uważane za zdrowe i słuszne – i nie będzie to wynikało ze złej woli. Twoje wyjaśnienie na temat Twojej kultury powinno rozwiązać ewentualne nieporozumienia.

туалет, прогуляться по коридору. В некоторых культурах женщинам наоборот рекомендуется лежать.

Насколько нам известно, движение после родов способствует возвращению к исходному (до беременности) состоянию женщины, если у тебя есть твердые убеждения, что это вовсе не так, то просто скажи об этом персоналу в больнице (в случае, если будешь ощущать, что тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь). У тебя есть право на свою культуру и на то, чтобы пройти роды и послеродовой период таким образом, который обеспечивает тебе ощущение комфорта.

Часто польский персонал будет склонять тебя к такому поведению, которое в Польше считается полезным для здоровья и правильным, но это не вытекает из плохих намерений. Твое объяснение, что твоя культура отличается, должно решить возможные недоразумения.

Dla taty

W pierwszych dniach po porodzie, zwłaszcza pierwszego dziecka, możesz mieć poczucie, że świat stanął na głowie. Zmieniają się priorytety, zmienia się Twoja relacja z żoną/partnerką. W pierwszym okresie życia dziecka matka jest dla niego osobą szczególną i niezastąpioną. Łączy ich bliska i intensywna więź. Obserwując tę bliskość i porozumienie między nimi czasami możesz czuć się odsunięty na bok. Potrzebujesz czasu, żeby się w tej sytuacji odnaleźć i na nowo ułożyć. Relacja ojca i dziecka jest inna, nie opiera się na fizycznej bliskości wynikającej z karmienia piersią, ale na więzi, która buduje się z czasem.

Co możesz zrobić:

- weź urlop na pierwsze dni po narodzinach dziecka
- zatroszcz się o mamę dziecka, będzie potrzebowała Twojej czułości i wsparcia
- zaangażuj się w opiekę nad dzieckiem od samego początku
- zostawaj z maluchem sam na sam, to zbuduje Twoją niezależną relację z dzieckiem
- dbaj o siebie, znajdź choć trochę czasu na odpoczynek
- daj sobie przyzwolenie na przeżywanie także trudnych uczuć – zmęczenia i frustracji
- porozmawiaj z innymi znajomymi ojcami
- rozmawiajcie o swoich uczuciach, potrzebach, niepokojach, o tym, co dzieje się w Waszej relacji i o Waszym dziecku
- wygoszpodaruj czas, który spędzicie z partnerką tylko we dwoje.

Pamiętaj!

Zgodnie z polskim prawem oboje rodzice mają równe prawa i obowiązki wobec dziecka.

W Polsce ojciec dziecka może być obecny przy porodzie (jeśli oboje: ojciec i matka sobie tego życzą).

Для папы

В первые дни после родов, особенно первого ребенка, тебе может показаться, что мир перевернулся с ног на голову. Меняются приоритеты, другими станут отношения с твоей женой/партнершей. В первый период жизни ребенка мать является для него особенным и незаменимым человеком. Их объединяет тесная и интенсивная связь. Наблюдая за этой близостью и их взаимопониманием, иногда ты можешь почувствовать себя отодвинутым на второй план. Тебе нужно время, чтобы в этой ситуации найти свое место. Отношения отца с ребенком другие, они не основываются на физической близости, которая следует из грудного вскармливания, а на связи, которая развивается с течением времени.

Что ты можешь сделать:

- возьми отпуск на первые дни после рождения ребенка;
- позаботься о матери ребенка, ей нужна будет твоя нежность и поддержка;
- участвуй в уходе за ребенком с самого начала;
- старайся оставаться с малышом один на один, это поможет построить твою непосредственную связь с ребенком;
- заботься о себе, найди немного времени для отдыха;
- разреши себе испытывать сложные чувства, усталость и фрустрацию;
- поговори с другими знакомыми отцами;
- говорите о своих чувствах, потребностях, тревогах о том, что происходит в ваших отношениях и о вашем ребенке;
- запланируй время, которое проведете с вашей партнершей только вдвоем

Помни, что в соответствии с польским законодательством, оба родителя имеют равные права и обязанности по отношению к ребенку.

В Польше отец ребенка также может присутствовать при родах (если и отец, и мать того пожелают).

Zwyczaje w szpitalu

Jeśli Twój poród przebiega bez zakłóceń, a Ty i dziecko jesteście zdrowi, spędzicie w szpitalu około 2–3 dni. W Polsce, inaczej niż w niektórych krajach, w społecznym odbiorze poród jest sprawą prywatną, intymną. Po porodzie możesz przyjmować odwiedziny – ale raczej najbliższej rodziny: męża/partnera, rodziców, najbliższych, ale nie większego grona osób. Zwykle jednorazowo przy kobiecie może być tylko jedna osoba.

Jeśli w Twojej kulturze zazwyczaj kobietę po porodzie odwiedza większa liczba członków rodziny – tak zaplanujcie wizyty, aby naraz odwiedzało Cię nie więcej niż dwie-trzy osoby. Odwiedziny dużej grupy gości nie będą mile widziane – przez personel szpitala i inne pacjentki. W każdym szpitalu są też trochę inne zasady dotyczące odwiedzin – najlepiej po prostu o nie spytaj.

Radości i smutki karmienia piersią

Mleko matki jest optymalnym pożywieniem dla noworodka. Dziecko powinno być karmione na żądanie, czyli według potrzeb dziecka i matki. Podczas jednego karmienia powinno się podawać jedną pierś, a po zakończeniu jedzenia z niej, zaproponować dziecku do ssania drugą pierś. Podczas kolejnego karmienia zacząć od tej piersi, którą dziecko ssało jako drugą. Dziecko powinno aktywnie ssać przynajmniej 15 minut, a przerwy między karmieniami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny. Odstępy między karmieniami liczy się podobnie jak skurcze porodowe: od początku jednej sesji karmienia do początku kolejnej. Okres wyłącznego karmienia piersią (czyli podawania dziecku jedynie pokarmu matki, niedokarmiania i niedopajania) powinien trwać pierwsze 6 miesięcy życia dziecka.

Dlaczego warto?

Twoje mleko najlepiej odpowiada potrzebom dziecka. Tak jak u każdego ssaka, pokarm matki jest dostosowany do możliwości trawiennych młodego organizmu i tak skomponowany, by jego rozwój przebiegał prawidłowo.

Порядки в роддоме

Если твои роды прошли без осложнений, а ты и твой ребенок здоровы, ты проведешь в роддоме около 2-3 дней. В Польше, в отличие от некоторых стран, роды являются процессом очень личным, интимным. После родов можешь принимать посетителей, но, скорее всего, только своих ближайших родственников: мужа или партнера, родителей, близких, но не большую группу людей. Как правило, при женщине может находиться только один человек.

Если в твоей культуре принято, что женщину после родов навещает большое количество членов семьи, то распланируйте посещения так, чтобы одновременно к тебе приходило не более двух-трех человек. Визиты большой группы посетителей не будут приветствоваться персоналом больницы и другими пациентами. В каждой больнице правила посещений отличаются, лучше просто спросить о них.

Радости и горести грудного вскармливания

Материнское молоко является идеальной пищей для новорожденного. Ребенка надо кормить по требованию, то есть в соответствии с потребностями ребенка и матери. Во время одного кормления ребенка надо прикладывать к одной груди, а в следующий раз прикладывать ко второй. При следующем кормлении начинай с той груди, которую ребенок сосал второй. Младенец должен активно сосать не менее 15 минут, а интервалы между кормлениями должны быть не больше 3 часов. Интервалы между кормлениями отсчитываются аналогично родовым схваткам: от начала одного кормления до начала следующего. Период исключительно грудного вскармливания (т.е. кормления ребенка только грудным молоком без применения дополнительной еды, напитков) должен продолжаться в течение первых 6 месяцев жизни ребенка.

Почему стоит?

Твое молоко лучше всего отвечает потребностям ребенка. Как и у любого млекопитающего, грудное молоко приспособлено к возможностям пищеварительной системы молодого организма и формируется так, чтобы его развитие проходило правильно.

Twój pokarm zawiera wszystkie potrzebne dziecku składniki odżywcze, czyli białko, cholesterol niezbędny do prawidłowego dojrzewania układu nerwowego, nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy w odpowiednich proporcjach oraz liczne enzymy, hormony, elementy krwi, żywe komórki i czynniki wzrostu tkanek.

Twoje mleko chroni dziecko przed wieloma chorobami, ponieważ wraz z nim przekazujesz dziecku przeciwciała do walki z bakteriami, wirusami, grzybami, alergenami i toksynami. Ten mechanizm jest zmienny w czasie i odpowiada aktualnym potrzebom dziecka, np. gdy jesteś przeziębiona – Twoje mleko dostarcza dziecku przeciwciał, chroniących je przed chorobą.

Karmienie naturalne jest korzystne również dla Ciebie. Zmniejsza ryzyko krwawień poporodowych dzięki wydzielanej w czasie karmienia oksytocynie, która wpływa na obkurczanie się macicy. Ogromne znaczenie ma także ochrona przed chorobami nowotworowymi i osteoporozą. Gdy karmisz dziecko piersią, wydłuża się okres bez miesiączki, co zmniejsza zagrożenie anemią. Ponadto karmienie piersią pozwala na utratę zbędnych kilogramów po ciąży i zapobiega otyłości.

Karmienie piersią sprzyja powstawaniu więzi między Tobą i dzieckiem. Matka karmiąca zwykle jest spokojniejsza, łatwiej sobie radzi z trudami macierzyństwa – ma na to duży wpływ prolaktyna, czyli hormon regulujący laktację, który nastraja łagodnie i czule. Z kolei intensywny kontakt dziecka z matką – wtulenie w jej ramiona, słuchanie bicia jej serca, patrzenie prosto w oczy – uspokaja dziecko i ma znaczenie dla rozwoju psychomotorycznego.

Karmienie piersią jest tanie i wygodne. Pokarm matki jest zawsze świeży, gotowy do podania i dostosowany do potrzeb dziecka. Nie trzeba go przygotowywać, podgrzewać, sterylizować butelek. Karmienie naturalne nie obciąża domowego budżetu i stanowi dobrą inwestycję w przyszłość dziecka, bo wzmacnia jego odporność i chroni przed wieloma wydatkami na leki i lekarzy.

Na drodze do sukcesu

Uwier w to, że możesz wykarmić swoje dziecko. Nie ma znaczenia wielkość biustu ani to, czy inne kobiety w Twojej rodzinie karmiły piersią. W Twoich piersiach jest mleko!

Твое молоко содержит все питательные вещества, необходимые младенцу, т.е. белок, холестерин, необходимый для правильного развития нервной системы, ненасыщенные жирные кислоты и витамины в соответствующих пропорциях, а также множество ферментов, гормонов, компоненты крови, живые клетки и факторы роста тканей.

Твое молоко защищает ребенка от многих болезней, потому что с ним ты передаешь ребенку антитела для борьбы с бактериями, вирусами, грибами, аллергенами и токсинами. Этот механизм является переменным во времени и соответствует текущим потребностям ребенка, например, когда ты простудилась, твой ребенок получает вместе с молоком антитела, защищающее его от болезни.

Грудное вскармливание полезно также для тебя. Снижает риск послеродового кровотечения, благодаря выделению во время кормления окситоцина, который влияет на сокращение матки. Большое значение имеет также защита от рака и остеопороза. Когда ты кормишь ребенка грудью, продлевается период без менструации, что снижает риск анемии. Кроме того, кормление позволяет быстро сбросить лишний вес и предотвращает ожирение.

Грудное вскармливание способствует установлению связи между тобой и ребенком. Мать, кормящая грудью, спокойнее и легче справляется с трудностями материнства, на что влияет гормон, регулирующий лактацию – пролактин, который приводит в нежное и приятное настроение. В свою очередь, интенсивный контакт ребенка с матерью: прижатие к плечам мамы, прислушивание к биению ее сердца, зрительный контакт – успокаивает его и имеет большое значение для психомоторного развития.

Грудное вскармливание – дешевое и удобное. Грудное молоко всегда свежее, готово для подачи и адаптировано к потребностям ребенка. Нет необходимости в приготовлении, подогреве, стерилизации бутылочек. Грудное вскармливание не обременяет домашний бюджет семьи и является хорошей инвестицией в будущее ребенка, поскольку оно укрепляет его иммунную систему и предотвращает многие расходы на лекарства и врачей.

На пути к успеху

Поверь в то, что ты можешь выкормить ребенка. Не имеет значения ни размер груди, ни факт кормили ли женщины в твоей семье. В твоей груди есть молоко!

Weź głębszy wdech i wydech, poruszaj ramionami i szyją – to może Ci się rozluźnić. Gdy jesteś spięta, mleko trudniej wypływa przez zwężone kanaliki. Dziecku udziela się Twój obniżony nastrój, więc płacze i irytuje się, gdy mleko nie chce lecieć. Nie słuchaj osób, które pod pozorem dawania dobrych rad podkopują Twoje zaufanie do ciała i wiarę w sens karmienia piersią.

Pamiętaj!

Wszystko, co pozytywne, wspomaga laktację, to co negatywne – hamuje ją.

W pierwszych dniach i tygodniach karm dziecko często, zgodnie z jego potrzebami, przynajmniej 8 razy na dobę. Pokarm kobiecy jest trawiony ok. 1,5 godziny, dziecko ma więc prawo być głodne po 1–3 godzinach.

Nie rezygnuj z nocnych karmień! Nocny pokarm ma 3 razy więcej kwasów tłuszczowych, które wspomagają rozwój mózgu i układu nerwowego dziecka.

Karmienie musi trwać odpowiednio długo, by dziecko się najadło i w pełni skorzystało z pokarmu mamy, ale nie krócej niż 15 min. Pilnuj, aby ssanie było aktywne – delikatnie pobudzaj do ssania śpiącego przy piersi noworodka. Każde przystawienie do piersi powinno być prawidłowe, aby nie zaburzyć mechanizmu ssania.

Po czym poznasz, że karmienie jest skuteczne:

- w trakcie ssania piersi słyszysz połykanie
- będziesz miała odczucia związane z wypływem pokarmu (mrowienie i napięcie w piersi, wypływ mleka z drugiej piersi)
- rozluźnienie piersi po karmieniu
- dziecko w ciągu dnia jest aktywne i zadowolone
- dziecko powinno przybierać ok. 120–240 gram w ciągu tygodnia
- zmieniasz ok 6–8 mokrych pieluch w ciągu doby.

Pamiętaj, że są sytuacje, kiedy karmienie piersią nie jest możliwe (choroby matki, choroby dziecka, traumatyczne doświadczenia u matki, negatywne emocje związane z karmieniem piersią). Więź z dzieckiem możesz nawiązać również poprzez przytulanie, patrzenie mu w oczy. Istotne są uczucia, jakie towarzyszą karmieniu dziecka.

Сделай более глубокий вдох и выдох, подвигай плечами и шеей – это поможет тебе расслабиться. Когда ты напряжена, молоко сложнее течет через суженные каналы. Ребенку передается твоё настроение, поэтому он плачет и нервничает, когда молока почти нет. Не слушай людей, которые под предлогом предоставления хорошего совета, подрывают уверенность в твоём теле и веру в смысл кормления.

Помни!

Все положительное поддерживает лактацию, а отрицательное – останавливает её.

В первые дни и недели корми ребенка часто, согласно его потребностям, по крайней мере 8 раз в день. Грудное молоко переваривается около 1,5 часа, так что ребенок может стать голодным через 1-3 часа.

Не отказывайся от кормления ночью! В ночном молоке содержится в 3 раза больше жирных кислот, которые способствуют развитию мозга и нервной системы ребенка.

Кормление должно длиться достаточно долго, не менее 15 мин, чтобы ребенок наелся и получил всю возможную пользу от молока мамы. Следи за тем, чтобы сосание было активным – спящего младенца нежно стимулируй к сосанию. Каждое прикладывание к груди должно быть правильным, чтобы не нарушить механизм сосания.

Как определить, что кормление проходит успешно:

- во время сосания груди слышишь глотание
- будут ощущения, связанные с вытеканием молока (покалывание и напряжение в груди, вытекание молока из другой груди)
- расслабление груди после кормления
- ребенок активен и доволен в течение дня
- ребенок должен набирать около 120-240 грамм в неделю
- меняешь около 6-8 влажных подгузников в день.

Помни, что существуют ситуации, когда грудное вскармливание не возможно (болезнь матери, болезнь ребенка, травматические переживания у матери, негативные эмоции, связанные с грудным вскармливанием). Связь с твоим ребенком ты можешь установить при помощи объятий, глядя ему в глаза. Важны чувства, которые сопровождают кормление ребенка.

W jakiej pozycji karmić?

Na siedząco

Przyda Ci się wygodny fotel i kilka poduszek. Siadaj lekko odchylona do tyłu – tak, aby między udami i plecami był kąt rozwarty. Pod łokcie i pod głowę możesz ułożyć poduszki. Dziecko ułóż tak, aby jego główka była we wgłębieniu Twojego łokcia, pupę trzymaj na dłoni. Przystaw dziecko do piersi – a nie pierś do dziecka! Powinno wtulić się w pierś, złapać brodawkę wraz z otoczką, a jego usta muszą być wywinęte (wtedy wyglądają jak usta ryby). Dziecko powinno być zwrócone przodem do Twojego brzucha, by nie musiało odwracać głowy, żeby złapać pierś (ucho dziecka, ramię i udo są w jednej linii). Tuż przed przystawieniem dziecka do piersi sprawdź, czy jego nos znajduje się dokładnie na wprost brodawki. Jeśli nie – przesun rękę z dzieckiem (a nie pierś!). Jeżeli po przystawieniu dziecka odczuwasz ból, włóż delikatnie palec do kącika ust dziecka, wyjmij pierś i spróbuj przystawić je jeszcze raz.

Spod pachy

Jest to modyfikacja karmienia na siedząco. Jest wygodne zwłaszcza po cesarskim cięciu i przy karmieniu wcześniaka. Dziecko zwrócone jest brzuszkiem do twojego boku, a jego nóżki znajdują się pod twoją pachą. We wgłębieniu łokcia jest pupa dziecka, w główkę podtrzymujesz ręką.

Karmienie w pozycji leżącej

Mama i dziecko leżą na boku, przodem do siebie. Swoją głowę podparz poduszkami, nie się na łokciu. Możesz także karmić w pozycji półleżącej – dziecko leży wtedy na Tobie.

Oczywiście, Ty i Twoje dziecko możecie znaleźć sobie inną, wygodną dla Was pozycję. Pamiętaj o ogólnej zasadzie – główka dziecka powinna być zawsze wyżej niż pupa.

Po skończonym karmieniu przytul do siebie dziecko w pozycji pionowej, żeby mogło mu się odbić powietrze połknięte w czasie karmienia. Możesz mu w tym pomóc delikatnym poklepywaniem po plecach lub po pupie.

В каком положении кормить?

Сидя

Тебе понадобятся удобное кресло и несколько подушек. Сядь немного назад, чтобы между бедрами и спиной был прямой угол. Под локти и голову положи подушки. Ребенка положи так, чтобы его голова находилась в углублении твоего локтя, ладонью держи попу. Приложи ребенка к груди – не грудь к ребенку! Он должен уткнуться в грудь, схватить сосок с ареолой, а его губы должны быть вывернуты наружу (тогда выглядят как губы рыбы). Малыш должен быть повернут лицом к твоему животу, чтобы ему не надо было поворачивать голову, чтобы взять грудь. До того, как приложишь ребенка к груди, проверь, находится ли его нос напротив сосков. Если нет, то перемести руку с ребенком (а не грудь!). Если после прикладывания ребенка почувствуешь боль, осторожно вставь палец в рот ребенку, вытащи грудь и попробуй снова.

Из подмышки

Это модификация кормления сидя. Оно удобно особенно после кесарева сечения и при кормлении преждевременного ребенка. В углублении локтя должна находиться попа ребенка, голову поддерживай рукой.

Кормление в лежачем положении

Мама и ребенок лежат на боку лицом друг к другу. Не упирайся на локоть, удобнее опираться на подушки. Ты также можешь кормить в полулежачем положении – ребенок тогда лежит на тебе.

Конечно, ты и твой ребенок можете найти для себя другую позицию, удобную для вас. Помни об общем принципе: голова ребенка всегда должна быть выше, чем попа.

После окончания кормления обнимите ребенка в вертикальном положении, чтобы он мог выпустить воздух, который попал в организм во время кормления. Ты можешь ему в этом помочь, нежно похлопывая по спине или попке.

Sprawdź, czy dziecko jest prawidłowo przystawione do piersi:

- jego buzia jest szeroko otwarta, a czubek jego nosa i broda dotykają piersi
- dziecko chwyciło nie tylko brodawkę, ale i dużą część otoczki
- jego policzki są okrągłe a nie zapadające się
- po kilku ruchach ssania wyraźnie słyszysz jak połyka.

Przechowywanie pokarmu mamy

Jeśli masz taką potrzebę, możesz ściągnąć swoje mleko za pomocą laktatora lub ręcznie i przechować je od kilku godzin do nawet kilku miesięcy. Wszystko zależy od temperatury przechowywania mleka.

- W temperaturze pokojowej 4–6 godzin w temperaturze od 19 do 26°C.
- W lodówce 3–8 dni w temperaturze 4°C.
- W zamrażarce 6–12 miesięcy w temperaturze od -18 do -20°C.
- Pokarm rozmrożony w lodówce do maks. 10 godzin. Pamiętaj! Nie zamrażaj ponownie!

Gdy pojawiają się problemy...

Bolesność i obrzęk piersi

Pojawiają się zwykle w 3. i 4. dobie po porodzie, w związku z tzw. „nawałem mlecznym”. W ciągu kilku dni obrzmienie minie, a piersi zaczną produkować tyle mleka, ile potrzebuje dziecko.

- Przystawiaj dziecko jak najczęściej do piersi,
- na obrzmiałą pierś przyłóż chłodny okład, np. mały ręcznik (z lodówki, nie zamrażalnika!),
- pij 2 szklanki dziennie naparu z szaławii, która hamuje laktację i działa przeciwzapalnie.

Popękana brodawka

Zdarza się, gdy dziecko niewłaściwie chwyci pierś (powinno łąpać brodawkę razem z otoczką, a usta mieć wywinięte jak u ryby).

- Sprawdź, czy prawidłowo przystawiasz dziecko do piersi.
- Karmienie zaczynaj od zdrowej piersi.
- Po każdym karmieniu rozsmaruj kilka kropli mleka na brodawce i otoczce i zostaw do wyschnięcia.
- Wietrz piersi, nie noś wkładek do stanika.
- Nie myj piersi przed i po karmieniu, a do codziennej toalety zamiast wody z mydłem używaj naparu z nagietka.

Убедись, что ребенок надлежащим образом приложен к груди:

- его рот широко открыт, а кончик его носа и подбородок прикасаются к груди
- ребенок схватил не только сосок, но и большую часть ареолы
- его щеки круглые
- после нескольких движений сосания ясно слышишь, как он глотает.

Хранение грудного молока

Если есть необходимость, то можешь сцедить молоко с помощью молокоотсоса или вручную и хранить его от нескольких часов до нескольких месяцев. Все зависит от температуры хранения молока.

- При комнатной температуре – 4–6 часов при температуре от 19 до 26°C.
- В холодильнике – 3-8 дней при температуре 4°C.
- В морозильной камере – 6-12 месяцев при температуре от -18 до -20°C.
- Размороженное грудное молоко хранится в холодильнике не более 10 часов. Помни! Не замораживай его снова!

Когда появятся проблемы...

Болезненность и отек груди

Обычно появляются на третий и четвертый день после родов, когда «приходит» молоко. В течение нескольких дней отек пройдет, грудь начнет вырабатывать столько молока, сколько нужно ребенку.

- прикладывай ребенка к груди как можно чаще;
- на опухшую грудь приложи прохладный, слегка раздавленный лист капусты или холодное полотенце;
- пей по 2 стакана в день настоя шалфея, который приостанавливает лактацию и действует противовоспалительно.

Треснувший сосок

Случается, что ребенок неправильно хватает грудь (должен поймать сосок и часть ареолы, а губы вывернуты как у рыбы).

- Проверь, правильно ли ты прикладываешь ребенка к груди.
- Кормление начинай со здоровой груди.
- После каждого кормления размажь несколько капель молока на соске и ареолы и оставь, чтобы высохло.
- «Проветривай» грудь, не носи вкладыши в бюстгалтере.

Twardy guzek

Zazwyczaj jest objawem zastoju pokarmu do którego dochodzi, gdy z któregoś fragmentu piersi mleko nie może odpływać, np. przez uciśnięcie piersi stanikiem lub od kopnięcia przez dziecko. Przypilnuj, aby dziecko jadło przede wszystkim z piersi z zastojem i zmieniaj często pozycję do karmienia.

W trakcie zastoju możesz wspomóc się suplementując 1200 mg lecytyny, która ułatwia wypływ mleka z chorej piersi.

Ból w piersi

Jeżeli bolesność (bez dotykania) jest silna, towarzyszy jej zaczerwienienie, łamanie w kościach jak przy grypie i wysoka temperatura – to oznacza zapalenie piersi, które jest najczęściej konsekwencją niewyleczonego zastoju pokarmu.

- Jak najczęściej przystawiaj dziecko do piersi. Jeśli wydaje Ci się, że mleko z trudem wypływa, przed karmieniem zrób ciepły okład.
- W czasie karmienia możesz wykonać bardzo delikatny masaż (rysowanie małych kółek wokół brodawki), który pomaga w rozluźnieniu kanalików.
- Po karmieniu obłóż piersi chłodnym, lekko zgniecionym liściem białej kapusty (ma działanie przeciwzapalne i ściągające).
- W tym przypadku również dobrze jest suplementować 1200mg lecytyny.
- Konieczne może być leczenie przeciwzapalne lub podanie antybiotyku. Skontaktuj się z doradcą laktacyjną która pomoże ocenić Twój stan i zaproponuje postępowanie.

Choroba Mamy

Jeśli dopadło Cię przeziębienie lub infekcja z wysoką gorączką typu grypa, pamiętaj że nadal możesz bezpiecznie karmić swoje dziecko piersią. W trakcie karmienia Twoje ciało wytwarza przeciwciała do walki z chorobą, które otrzymuje dziecko w Twoim mleku. Sama jesteś najlepszą tarczą ochronną i pomocą dla dziecka w trakcie choroby.

- Не мой грудь до и после кормления, а для ежедневной гигиены используй вместо воды с мылом настой календулы.

Твердый бугорок

Обычно это симптом застоя молока, который является результатом того, что в какой-то части груди молоко не может стекать, например, из-за сдавливания бюстгалтером или во время сна, удара ребенка. Следи за тем, чтобы ребенок пил прежде всего из этой груди и часто меняй положение.

Во время застоя может помочь прием 1200 мг лецитина, который облегчает отток молока из пораженной молочной железы.

Боль в груди

Если боль (без прикосновения) сильна и сопровождается покраснением, высокой температурой и ломает тело, как при гриппе, это означает воспаление соска. Как правило, это следствие неизлеченного застоя молока.

- Как можно чаще прикладывай ребенка к груди. Если тебе кажется, что молоко вытекает с трудом, перед кормлением сделай теплый компресс.
- Во время кормления можешь сделать очень легкий массаж, который помогает в расслаблении каналов.
- После кормления приложи прохладный, слегка раздавленный лист капусты (он имеет противовоспалительное и стягивающее свойство).
- В этом случае также хорошо дополнительно принимать 1200 мг лецитина.
- Может потребоваться противовоспалительное лечение или прием антибиотиков. Обратись к консультанту по лактации, который поможет оценить твое состояние и предложит дальнейшие действия.

Болезнь Мамы

Если ты простудилась или подхватила инфекцию с высокой температурой, например, грипп, помни, что ты по-прежнему можешь безопасно кормить ребенка грудью. Во время кормления твой организм вырабатывает антитела для борьбы с болезнью, которые ребенок получает с твоим молоком. Ты сама являешься лучшей защитой и помощью для своего ребенка во время болезни

Bezpieczeństwo leków i ziół w trakcie karmienia piersią

W trakcie karmienia piersią nie raz będziesz w sytuacji, kiedy będziesz musiała przyjąć leki. Pamiętaj, aby w trakcie wizyty u lekarza poinformować go, że karmisz piersią, aby mógł przepisać Ci leki, które nie przenikają do mleka i są bezpieczne dla Ciebie i dziecka.

Jeśli nie jesteś pewna czy dany lek/zioła można przyjmować w trakcie karmienia piersią, możesz to sprawdzić na stronie <https://www.e-lactancia.org/> – wpisz nazwę leku/zioła w wyszukiwarce.

Jeśli masz problemy lub wątpliwości dotyczące karmienia piersią, czujesz że sobie nie radzisz z laktacją, sądzisz, że masz za mało mleka – porozmawiaj z położną, doradcą laktacyjnym, doulą lub inną, doświadczoną matką. W rzeczywistości naprawdę niewiele jest sytuacji, które wymagają zaprzestania karmienia piersią. To, czego Ci najbardziej potrzeba, to mądrej rady, życzliwości i zrozumienia.

Wypis ze szpitala

W momencie opuszczania szpitala po urodzeniu dziecka rodzice powinni otrzymać dokument informujący o narodzeniu się dziecka, tzw. „Pisemne zgłoszenie urodzenia dziecka”. Ten dokument jest ważny! Na jego podstawie w Urzędzie Stanu Cywilnego, na terenie gminy, której dziecko się urodziło, wystawiany jest Akt Urodzenia (więcej na ten temat w dziale „Kwestie prawne”).

Безопасность лекарственных средств и трав при грудном вскармливании

Во время кормления грудью ты не раз окажешься в ситуации, когда тебе надо будет принять лекарства. Помни, что во время посещения врача необходимо сообщить, что ты кормишь грудью, чтобы он мог назначить тебе лекарства, которые не попадают в молоко и безопасны для тебя и твоего ребенка.

Если ты не уверена, что данное лекарство/травы можно принимать во время кормления грудью, можешь проверить это на сайте <https://www.e-lactancia.org/> – впиши название лекарства/травы в поисковике.

Если у тебя есть проблемы или сомнения, касающиеся кормления грудью, ты чувствуешь, что не справляешься с лактацией, считаешь, что у тебя мало молока, – поговори с акушеркой, консультантом по грудному вскармливанию, доулой или другой опытной мамой. В реальности существует немного ситуаций, требующих прекращения грудного вскармливания. То, что тебе необходимо, – это мудрый совет, доброта и понимание.

Выписка из больницы (роддома)

В момент выписки из больницы после рождения ребенка родители должны получить документ, информирующий о рождении ребенка, т.н. «Письменное заявление о рождении ребенка». Этот очень важный документ! На его основе в ЗАГСе гмины (района), на территории которой родился ребенок, выдается Акт Рождения (Свидетельство о рождении) (подробнее об этом в разделе «Правовые вопросы»).

Pierwsze dni i tygodnie z dzieckiem

- Zadzwoń do przychodni! 118
- Nowy rytm funkcjonowania rodziny 118
- W co ubrać, co kupić? 120
- Pielęgnacja dziecka 124
- Gdy pojawiają się problemy... 128
- Kalendarz szczepień obowiązkowych w Polsce na rok 2023 134
- Jak ukoić płaczące niemowlę? 136
- Co jeszcze warto wiedzieć? 140

Первые дни и недели с ребенком

- Позвони в поликлинику! 119
- Новый ритм функционирования семьи 119
- Во что одеть, что купить? 121
- Уход за ребенком 125
- Когда появятся проблемы... 129
- Календарь обязательных прививок в Польше на 2023 год 135
- Как успокоить плачущего ребенка 137
- Что еще стоит знать? 141

Zadzwoń do przychodni!

Kiedy wrócisz z dzieckiem ze szpitala do domu, zadzwoń do przychodni zdrowia, którą wybrałeś i i poinformuj, że urodziłeś dziecko, z którym będziesz do tej przychodni przychodził. Dopytaj, jakich formalności musisz dopełnić. Przychodnia powinna przysłać wówczas do Ciebie do domu położną POZ, która obejrzy dziecko, odpowie na Twoje pytania dotyczące opieki nad niemowlęciem, udzieli porad dotyczących karmienia dziecka itp.

Nowy rytm funkcjonowania rodziny

Para, u której pojawia się dziecko, zwłaszcza pierwsze, może przeżywać trudne chwile.

Warto, żebyście jeszcze przed porodem porozmawiali o tym, jak sobie wyobrażacie Wasze życie z dzieckiem; czego oczekujecie, czego się obawiacie, jak chcecie podzielić nowe obowiązki. Tuż po porodzie kobiety często odsuwają swoich partnerów od dziecka, przez co same czują się opuszczone i przytłoczone nowymi obowiązkami. Ojcowie świetnie radzą sobie z dziećmi, jeśli tylko dostaną taką szansę. Bądźcie rodzicami razem, każdy tak jak umie i jak może, dzielcie się obowiązkami, ale też radościami i wzruszeniami związanymi z pojawieniem się na świecie Waszego dziecka.

Z pewnością każde z Was będzie po urodzeniu dziecka bardziej zajęte, oboje będziecie mieli więcej pracy. Doceniajcie swoje wysiłki i zaangażowanie, ale także ustalajcie na bieżąco, kto czego potrzebuje w nowej sytuacji. Dla Waszego związku dużo ważniejsze będzie, żebyście znaleźli czas na rozmowę we dwoje, kiedy dziecko śpi, niż żeby w tym czasie sprzątać, prać czy gotować. Jeśli macie taką możliwość – zaproście kogoś do pomocy. Może ktoś z Waszej rodziny lub przyjaciół może ugotować obiad lub wyjść z maluszką na spacer.

Pierwszy rok życia dziecka to bardzo intensywny czas. Stały brak snu, natłok nowych zadań, obawy związane z rozwojem i zdrowiem dziecka, mogą sprawić, że między Wami będzie częściej dochodziło do sprzeczek i nieporozumień. Dajcie sobie czas na osadzenie się w nowych rolach. Każdego dnia i każdego tygodnia będziecie stawali się bardziej wprawnymi rodzicami, a Wasz rytm funkcjonowania ułoży się na nowo.

Позвони в поликлинику!

После того, как ты вернешься с ребенком из больницы, позвони в поликлинику, услугами которой будешь пользоваться, и извести их, что ты родила ребенка, который будет наблюдаться в данной клинике. Затем поликлиника отправит к тебе домой акушерку, которая осмотрит ребенка, ответит на твои вопросы по уходу за младенцем, а также даст советы, касающиеся кормления ребенка и т.д.

Новый ритм функционирования семьи

Пара, у которой появляется ребенок, особенно первый, может испытывать сложные моменты.

Стоит еще до рождения ребенка поговорить о том, как вы представляете себе свою жизнь с вашим ребенком, чего вы ожидаете, чего боитесь, как вы хотите поделить между собой новые обязанности. Вскоре после родов женщины часто сами отстраняют своих партнеров от ребенка, из-за чего потом чувствуют себя брошенными и перегруженными новыми обязанностями. Отцы хорошо справляются с детьми, если только дать им шанс. Будьте родителями вместе, каждый на столько, насколько может и умеет, разделяйте обязанности, а также радости и эмоции, связанные с появлением в мир вашего ребенка.

После рождения ребенка каждый из вас будет очень занят, у вас обоих будет значительно больше работы. Цените усилия и вовлеченность друг друга, но и своевременно определяйте при этом, кому и что необходимо в новой ситуации. Для ваших отношений гораздо важнее будет, чтобы вы нашли время поговорить вдвоем, когда ребенок спит, нежели в это время убирать, стирать и готовить. Если у вас есть возможность, пригласите кого-то, чтобы помог вам. Может быть, кто-то из вашей семьи или друзей может приготовить вам обед или выйти с младенцем на прогулку.

Первый год жизни ребенка – это очень интенсивное время. Постоянная нехватка сна, накопление новых задач, переживания, связанные с развитием и здоровьем ребенка – все это может привести к ссорам и недоразумениям. Дайте друг другу время, чтобы привыкнуть к новой роли. Каждый день и каждую неделю вы будете становиться все более опытными родителями, и ваш ритм функционирования вырабатывается заново.

W co ubrać, co kupić?

Pierwsze ubranka

Wybieraj ubranka wykonane z naturalnych materiałów, bez szwów, większych guzików, sztywnych zamków. Przydadzą się:

- kaftaniki z długim i krótkim rękawkiem – ok. 3 do 5 sztuk (łącznie)
- body (z długim rękawem) – od 3 do 5 sztuk
- śpioszki – 3 sztuki
- czapeczki – 2 cienkie wiazane i 1 cieplejsza
- pajacyki – 2 do 4 sztuk
- cieplejsze pajacyki – ok. 2 sztuk
- skarpetki – 2 pary (bez obcisłych gumek)
- sweterki lub bluzy zapinane z przodu – 2 sztuki
- ciepły kombinezon, jeżeli dziecko urodzone jest jesienią lub zimą, albo cienki kombinezon bawełniany dla „letnich” maluchów.

Na zimowe spacery potrzebować będziesz także: rękawiczek, ciepłego śpiworka, ciepłej czapki. Do letnich spacerów przyda się cienka czapka z daszkiem.

Przed pierwszym założeniem wypierz ubranka w najwyższej dopuszczalnej przez producenta temperaturze, w proszku lub płynie przeznaczonym dla ubranek niemowlęcych. Można też je przeparasować.

Rzeczy do spania, spacerów i werandowania dziecka

- kocyki – 2 cienkie i 1 cieplejszy
- poszewki na kocyki – 2-3 sztuki
- prześcieradła – do wózka i łóżeczka (z gumkami) – 2-3 sztuki
- śpiwór ciepły do wózka na zimę
- ceratki do podłożenia pod prześcieradło – 2 sztuki
- pieluszki bawełniane – mogą służyć jako prześcieradełko, do przykrycia dziecka, gdy jest ciepło albo do osuszania ciała po kąpielu
- pieluchy tetrowe.

Jeżeli będziesz używać na co dzień pieluch tetrowych, potrzebujesz około 60 sztuk, gdyż zakłada się je podwójnie. Jeśli planujesz używać pieluszki jednorazowe, miej pod ręką ok. 10 sztuk pieluch tetrowych – będą przydatne do podłożenia jako prześcieradełko przy przewijaniu malucha, podkładania sobie pod ramię podczas noszenia dziecka.

Во что одеть, что купить?

Первая одежда

Выбирай одежду из натуральных материалов, без швов или больших пуговиц. Понадобятся:

- кофточки с длинными и короткими рукавами – от 3 до 5 штук (всего)
- боди (с длинным рукавом) – от 3 до 5 штук
- ползунки – 3 штуки
- шапочки – 2 тонкие завязывающиеся и 1 более теплая
- песочники – 2-4 штуки
- теплые песочники – около 2 штук
- носочки – 2 пары (без тугих резинок)
- свитера и блузки, застегивающиеся спереди – 2 штуки
- теплый комбинезон, если ребенок родился осенью или зимой, или тонкий комбинезон из хлопка для младенцев, рожденных летом

На зимние прогулки понадобятся также: перчатки, теплый спальный мешок, теплая шапка. В свою очередь для летних прогулок необходима тонкая кепка с козырьком.

Перед тем как надеть одежду в первый раз, постирай ее в максимальной допустимой производителем температуре, порошком или жидкостью, предназначенной для детской одежды. Стоит ее также погладить.

Вещи для ребенка для сна, прогулок и приучения к прогулкам

- пледы – 2 тонкие и 1 теплый
- наволочки на пледы – 2-3 штуки
- простынка – для коляски и кровати (на резинках) – 2-3 штуки
- теплый спальный мешок на зиму для коляски
- клеенка для новорожденных под простыню – 2 штуки
- хлопковые подгузники – могут служить в качестве простыни, чтобы прикрыть ребенка, когда тепло, либо понадобятся, чтобы вытереть тело после купания
- многоразовые хлопковые пеленки

Если ты будешь пользоваться каждый день многоразовыми хлопковыми пеленками, тебе понадобится около 60 штук, поскольку их надевают в два слоя. Если планируешь пользоваться одноразовыми пеленками, то все равно держи под рукой около 10 штук многоразо-

Kosmetyki i przybory toaletowe

Kosmetyki powinny być przede wszystkim jak najprostsze i w małej ilości. Nowości wprowadzaj ostrożnie, żeby móc zaobserwować ewentualną reakcję alergiczną. Wybieraj kosmetyki bez dodatków zapachowych i barwników oraz takie, które mają atest Państwowego Zakładu Higieny.

Zaopatrzyć się w:

- płyn do kąpieli dla niemowląt
- waciki bawełniane (przydatne do przemywania oczu, okolic krocza)
- szczoteczka do włosów
- nożyczki do paznokci (z zaokrąglonymi końcami)
- krem zapobiegający odparzeniom i pieluszkowemu zapaleniu skóry
- bawełnianą pieluchę, a w późniejszym okresie cienki ręcznik frotte do osuszania dziecka po kąpieli.

Sprzęty codziennego użytku

- łóżeczko z materacem
- wanienska plastikowa i ewentualnie termometr do mierzenia temperatury wody
- wózek głęboki
- chusta do noszenia dziecka (niekonieczna, ale bardzo wygodna i praktyczna)
- torba podręczna – będziesz w niej miała na stałe „zestaw SOS” do przewinięcia i ew. przebrania maluszka poza domem
- fotelik samochodowy spełniający parametry bezpieczeństwa.

Warto mieć w domu

- sól fizjologiczną – do płukania oczu lub nosa dziecka, gdyby zdarzył się katar (można kupić w aptece w jednorazowych pojemnikach)
- termometr
- nebulizator do inhalacji dziecka i podawania leków (w pierwszym roku życia dziecka, większość leków podawana jest drogą wziewną).

вых пеленок: они могут пригодиться в качестве простыни при смене памперса, для подкладывания под руку при ношении ребенка.

Косметика и туалетные принадлежности

Косметика должна быть как можно более простой и в небольшом количестве. Новую используй внимательно, чтобы заметить возможную аллергическую реакцию. Выбери косметику без ароматических добавок и красителей, которая сертифицирована Национальным Институтом Гигиены.

Тебе понадобятся:

- гель для купания для младенцев
- ватные диски (пригодятся для промывания глаз и промежности)
- расческа для волос
- маникюрные ножницы (с закругленными концами)
- крем для предотвращения опрелостей и пеленочного дерматита
- хлопковая пеленка, а позднее тонкое махровое полотенце, чтобы вытереть ребенка после ванны.

Предметы ежедневного пользования:

- кроватка и матрац
- пластиковая ванна и, при желании, термометр для измерения температуры воды
- коляска с большим капюшоном
- слинг для переноски ребенка (необязательно, но это очень удобно и практично)
- сумка – ты будешь постоянно держать в ней „набор SOS“, т.е. все для смены подгузника и возможного переодевания малыша вне дома.
- автомобильное кресло, отвечающее параметрам безопасности.

Стоит иметь дома:

- солевой раствор – для промывания глазок или носика, если появится насморк (можно купить в аптеке в одноразовых упаковках)
- термометр
- небулайзер для ингаляций и введения лекарств (в первый год жизни ребенка большинство лекарств вводится путем ингаляций)

Pielęgnacja dziecka

Przewijanie

Przygotuj w domu specjalnie do tego przeznaczony kącik wraz ze wszystkimi niezbędnymi akcesoriami możliwie „pod ręką”.

- Przy braniu noworodka na ręce zawsze podtrzymuj główkę. Pamiętaj, by nigdy nie prostować na siłę nózek ani rączek dziecka w czasie ubierania czy przewijania!
- Przy zmianie pieluchy nie podnoś pupy dziecka za nóżki do góry, ponieważ jest to niekorzystne dla niewykształconych jeszcze stawów biodrowych. Aby wyjąć pieluszkę, przetocz dziecko delikatnie najpierw na jeden, potem na drugi bok lub unieś mu pupę wkładając pod nią rękę.
- Przemyj pośladki oraz okolice krocza wacikami i letnią wodą. Takie podmywanie będzie o wiele przyjemniejsze niż chusteczkami nawilżonymi, które są zimne. Wilgotne chusteczki zostaw sobie na wypadek wyjścia.
- Wietrz pupę dziecka. Podczas zmiany pieluchy odczekaj dłuższą chwilę zanim założysz nową. Jeśli jest bardzo ciepło, pozwól dziecku kilka razy w ciągu dnia poleżeć przez około 30 min bez pieluszki (sprawdź, czy nie marznie).
- Gdy pojawiło się zaczerwienienie lub wysypka (nazywamy to pieluszkowym zapaleniem skóry), przed założeniem pieluchy posmaruj skórę odpowiednim preparatem.

Przewijanie dziecka, jak wszystkie czynności pielęgnacyjne, jest doskonałą okazją do kontaktowania się ze swoim dzieckiem i poznawania go – rozmawiaj z maluchem i uśmiechaj się do niego. To naprawdę szkoła miłości dla was obojga. Ciesz się tymi chwilami!

Kąpiel

Temperatura w pomieszczeniu, w którym będzie kąpane dziecko, powinna wynosić ok. 24°C, a woda około 37°C. Jeśli skóra dziecka ma skłonności do przesuszania się bądź alergii, warto do wody dodać nieco płynu do kąpieli z emolientami. Możesz też zastąpić płyn dodając krochmalu, oliwki lub płynów zmiękczających wodę przeznaczonych do kąpieli niemowląt .

Уход за ребенком

Смена подгузников

Подготовь дома специально обустроенный для этого уголок вместе со всеми необходимыми аксессуарами, находящимися «под рукой».

- Всегда поддерживай голову, когда берешь новорожденного на руки. Помни, что нельзя выпрямлять силой ноги или ручки ребенка во время одевания или смены пеленки!
- При смене подгузников не поднимай попу ребенка, держа его за ноги, это вредно для неразвитого еще тазобедренного сустава. Чтобы вытащить подгузник, осторожно переверни ребенка сначала на один бок, а потом на второй, или подними попку, положив под нее свою руку.
- Промой ягодицы и регион промежности ватными дисками и теплой, кипяченой водой. Такое подмывание будет гораздо более приятным, чем холодными влажными салфетками. Влажные салфетки оставь на случай прогулок или посещения гостей.
- Проветривай попу ребенка. Во время смены пеленки подожди некоторое время, прежде чем одеть ему новую. Если тепло, дай полежать ребенку в течение 30 минут несколько раз в день без пеленки (проверяя, точно ли ему не холодно).
- Если появилось покраснение или сыпь (это определяется как пеленочный дерматит), перед тем, как надеть пеленку, намажь кожу специальным препаратом.

Смена подгузников у ребенка, как и все другие процедуры, связанные с уходом за ребенком, – это отличная возможность контакта с малышом – разговаривай с ним и улыбайся ему. Это действительно школа любви для вас обоих. Наслаждайся этими моментами!

Купание

Температура в помещении, в котором будет купаться ребенок, должна составлять около 24°C, а воды – около 37°C. Если кожа ребенка склонна к сухости или аллергии, стоит добавить в воду немного крахмала, оливкового масла или жидкости для смягчения воды, которая предназначена специально для купания младенцев.

Zanim włożysz dziecko do wanienki, przemyj oczy malucha letnią wodą lub solą fizjologiczną używając bawełnianych wacików. Przemyjaj oczy zawsze od skroni w kierunku noska, każde oko osobnym wacikiem. W wanience podtrzymuj dziecko tak, aby jego głowa spoczywała na Twoim nadgarstku, a dłonią podtrzymuj dziecko w okolicy barku i pachy. Wolną ręką, lub przy pomocy miękkiej myjki, umyj ciało dziecka. Ręcznik warto na czas kąpieli położyć na kaloryfer. Dziecku będzie przyjemnie, jak otulisz go czymś ciepłym. Dla niemowląt wygodne są ręczniki z kapturkiem. Po wyjęciu z wanienki nie wycieraj dziecka, jedynie osusz, dotykając mokrej skóry ręcznikiem.

Spacery

W ciepłe dni na spacer można wychodzić już z kilkudniowym, urodzonym o czasie noworodkiem. Pierwsze spacery są zwykle kilkunutowe, wydłużaj je stopniowo. Dzieci „zimowe” muszą poczekać na pierwszą przechadzkę ok. 3 tygodni, ale już wcześniej można przyzwyczajać je do zimnego powietrza, kładąc do dziennej drzemki ciepło ubrane dziecko przy otwartym oknie. Zimą możemy w randować dzieci oraz chodzić z nimi na spacer, gdy temperatura otoczenia nie jest niższa niż -10°C .

Dzieci mające dużo kontaktu z chłodnym powietrzem hartują się – stają się odporne i silne. Zimą mogą przebywać na dworze, dobrze przykryte, nawet 1,5 godziny! Aby zabezpieczyć malucha przed mrozem, ubierz go ciepło, przykryj ciepłym kocykiem, posmaruj buzię odpowiednim kremem. Nie przykrywaj twarzy szalikiem, ponieważ wydychana z powietrzem para skrapla się na nim i będzie odmrażać buzię. Bez potrzeby nie podnoś budki wózka ani nie przykrywaj wózka folią – w ciągu kilku minut wokół dziecka zrobi się duszno i pozbawisz je świeżego powietrza. Zwracaj uwagę, by buzia dziecka nie była w pełnym słońcu. Optymalny czas przebywania dziecka na dworze latem to 3 godziny, może być w podzielonych wyjściach. Nigdy nie zapomnij posmarować buzi dziecka kremem z filtrem – nawet jeśli słońce jest za chmurami.

Wybieraj zielone i ciche miejsca na Wasze spacery. Unikaj ulic i sklepów, szczególnie centrów handlowych, gdzie zmysły dziecka atakowane są silnymi bodźcami – głośnymi dźwiękami, ostrym światłem i obcymi zapachami. Po takim „spacerze” maluch będzie rozdrażniony i zmęczony.

До того, как положишь ребенка в воду, промой глаза малыша теплой водой или солевым раствором при помощи ватных дисков. Всегда промывай глаза начиная с виска по направлению к носу, каждый глаз отдельным ватным диском. В ванночке поддерживай ребенка так, чтобы его голова лежала на твоём запястье, а ладонью поддерживай ребенка в районе плеч и подмышек. Мой тело ребенка свободной рукой или при помощи мягкой губки. Полотенце стоит на время купания положить на радиатор. Ребенку будет приятно, когда ты его окутаешь чем-то теплым. Для малышек удобными будут полотенца с капюшоном. После того, как вытащишь ребенка из ванны, не вытирай его, а только осуши, прикасаясь полотенцем к коже.

Прогулки

В теплые дни на прогулку можно выйти уже с 10-14 дневным ребенком, который родился в срок. Детям, родившимся зимой, необходимо подождать до первой прогулки около трех недель, но уже заранее можно приучивать малыша к холодному воздуху, положив его спать в теплой одежде рядом с открытым окном. Зимой можно выходить с детьми на веранду (балкон) или ходить с ними на прогулку, когда температура на улице не ниже -10°C .

Дети, имеющие частый контакт с холодным воздухом, закаливаются: повышается их иммунитет и они становятся более сильными. Зимой дети могут оставаться на улице, хорошо прикрытыми, даже 1,5 часа! Для того, чтобы ребенка защитить от мороза, тепло одень его, накрой теплым пледом, намажь лицо жирным кремом. Не закрывай его лицо шарфом, поскольку выдыхаемый с воздухом пар конденсируется на шарфе и может обморозить лицо. Без необходимости не поднимай капюшон коляски и не накрывайте коляску пленкой: в течение считанных минут вокруг ребенка станет душно и цель, чтобы ребенок подышал свежим воздухом, не будет достигнута. Обращай внимание на то, чтобы лицо ребенка не находилось на солнце. Оптимальное время пребывания малыша на улице в летнее время составляет 3 часа. Никогда не забывай намазать лицо ребенка солнцезащитным кремом, даже если солнце за облаками.

Выбирай зеленые и тихие места для прогулок. Избегайте улиц и магазинов, особенно торговых центров, где на чувства ребенка воздействует много импульсов: громкие звуки, яркий свет и странные запахи. После такой «прогулки» малыш будет раздраженным и уставшим.

Gdy pojawią się problemy...

Z większością problemów związanych z pielęgnacją dziecka możesz poradzić sobie sama, bez pomocy lekarza.

Fizjologiczny spadek masy ciała

W pierwszym tygodniu życia dziecka fizjologicznie ubywa na wadze – jest to związane z wydalaniem moczu, odejściem smółki, parowaniem wody przez skórę, a także ze zużywaniem zapasów energetycznych zgromadzonych w tkance tłuszczowej. Po fizjologicznym spadku wagi dziecko zacznie systematycznie przybierać.

Miejsce po szczepieniu BCG

Po ok. 3 tygodniach miejsce po szczepieniu BCG (przeciwko gruźlicy) najczęściej robi się zaczerwienione, podchodzi płynem surowiczym, ropieje, a następnie pęka, po czym się goi. Staraj się nie moczyć tego miejsca, a gdy pęknie – przykryj jałowym gazikiem.

Pępowina źle się goi

Strupek, który tworzy się w miarę odpadania pozostałości po pępowinie, powinien być suchy i bez zapachu. Codziennie należy przemyć kikut pępowinowy wodą z mydłem, a potem dokładne go osuszyć. Warto to robić często np. każdorazowo podczas zmian pieluszek.

Jeśli wokół pępka pojawił się obrzęk, zaczerwienienie lub poczujesz, że wydobywa się z niego nieprzyjemny zapach, albo sączy się z niego krew lub ropa, to jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem lub położną.

Wysypka

Zastanów się, jaka może być przyczyna: nowy kosmetyk lub proszek do prania, nowe ubranie, nowy składnik Twojej diety i w miarę możliwości ją wyeliminuj. Jeżeli do wysypki dołączy się gorączka jest to sygnał do kontaktu z lekarzem pediatrą.

Ciemieniucha

Zrób godzinny kompres z ciepłej oliwki, następnie wyczesz łuski szczoteczka z włosia i umyj główkę dziecka. Powtarzaj te czynności aż do skutku. Powracająca często ciemieniucha może być objawem alergii.

Когда появятся проблемы...

С большинством проблем, связанных с уходом за ребенком, ты можешь справиться самостоятельно, без помощи врача.

Физиологическая потеря веса

В течение первой недели жизни ребенок физиологически теряет вес. Это связано с мочеиспусканием, выделением мекония, испарением воды через кожу, а также с использованием энергетических запасов, хранящихся в жировой ткани. После физиологической потери веса ребенок начинает систематически набирать вес.

Место прививки БЦЖ

Спустя примерно 3 недели место прививки БЦЖ (против туберкулеза) краснеет, наполняется серозной жидкостью и набирается гноем, а затем лопается, после чего заживает. Постарайся не мочить это место, а когда оно уже лопнет – прикрой стерильной марлей.

Пуповина плохо заживает

Корочка, которая образуется, когда остатки от пуповины отпадают, должна быть сухой и без запаха. Ежедневно надо промывать остаток пуповины водой с мылом, затем тщательно его высушить. Стоит это делать часто, например, при каждой смене подгузников.

Если вокруг пупка появился отек или покраснение, ты почувствуешь неприятный запах или заметишь кровь либо гной, как можно скорее обратись к врачу или акушерке.

Сыпь

Подумай, что может быть причиной: какой-то компонент твоей диеты, новая косметика или средство для стирки, новая одежда – и, по мере возможности, устрани ее. Если сыпь сопровождается температурой, то это сигнал, что надо связаться с педиатром.

Детский себорейный дерматит

Сделай компресс из теплого масла, затем удали корочки расческой из щетины и вымой голову ребенка. Повторяй этот процесс, пока не достигнешь ожидаемого эффекта. Частые рецидивы себорейного дерматита могут быть симптомом аллергии.

Potówki i trądzik niemowlęcy

Każdą potówkę przetrzyj wacikiem zmoczonym w Octenisepcie, a potem tamponem z waty oprószonym talkiem dla niemowląt. Potówki mogą świadczyć o przegrzewaniu dziecka.

Trądzik noworodkowy jest zjawiskiem fizjologicznym i pojawia się w pierwszych tygodniach i znika do 6 tygodnia życia.

Jeśli potówek jest więcej, lub masz odczynienia z trądzikiem noworodkowym, możesz wykonać kąpiel z nadmanganianem potasu (dostępny w aptece), którą możesz stosować na przemian z kąpielą rumiankową. Kilka kryształków nadmanganianu potasu rozpuść w szklance w niewielkiej ilości ciepłej wody – tak, aby zabarwiła się na ciemny fiolet. Do kąpieli dolewamy (powoli, żeby kontrolować kolor) przygotowany roztwór, aż do uzyskania jasnego fioleto.

Nie wolno wrzucać bezpośrednio do wody w waniencie kryształków nadmanganianu, ponieważ nierozpuszczone kryształki mogą spowodować uszkodzenie skóry dziecka.

Pleśniawki

Przetrzyj wewnętrzną stronę policzków i dziąsła nawiniętym na palec jałowym gazikiem, nasączonym wodnym roztworem gencjany lub Aphtinem. Jeśli karmisz piersią, kolejnym nasączonym gazikiem przetrzyj także brodawkę piersi razem z otoczką.

Ropiejące oczy

Przemywaj oczy roztworem soli fizjologicznej zewnętrznego kącika do wewnętrznego .

Obrzęk gruczołów sutkowych i wydzielanie mleka

Zdarza się zarówno u dziewczynek, jak i chłopców. Jest to stan całkowicie fizjologiczny, związany z działaniem hormonów matki. Nic nie rób, przeczekaaj – ustąpi po paru lub parunastu dniach.

Kolka jelitowa

Kolka to napady ciągłego rozpaczliwego płaczu, który trwa przez ok. 3 godziny przynajmniej 3 razy w tygodniu przez co najmniej 3 tygodnie. Przyczyna powstawania kolki nie jest do końca znana. Jeśli karmisz piersią, możesz wypić w ciągu dnia napar kopru włoskiego.

Потница и акне новорожденных

Сыпь протри ватным диском, пропитанным спиртом, затем ватным тампоном с тальком для младенцев. Потница может быть признаком перегрева ребенка.

Акне новорожденных – физиологическое явление, которое появляется в первые недели и исчезает к 6-ой недели жизни.

Если потница обильная или в анамнезе есть акне новорожденных, можно сделать ванну с перманганатом калия (продается в аптеке), которую можно делать попеременно с ромашковыми ваннами. Растворы в стакане несколько кристаллов перманганата калия в небольшом количестве теплой воды, чтобы она стала темно-фиолетовой. Добавь приготовленный раствор в ванну (медленно, чтобы контролировать цвет), пока он не станет светло-фиолетовым.

Добавлять кристаллы перманганата непосредственно в воду в ванне нельзя, так как нерастворенные кристаллы могут вызвать повреждение кожи ребенка.

Молочница ротовой полости

Протри внутреннюю часть щек и десен намотанной на палец стерильной марлей, пропитанной водным раствором генциана или Афтином. Если ты кормишь грудью, другой пропитанной марлей протри сосок вместе с ареолой.

Гноение глаз

Промывай глаза начиная с внешнего угла к внутреннему солевым раствором.

Отек молочных желез и выделение молока

Встречается как у девочек, так и мальчиков. Это вполне физиологическое состояние, связанное с воздействием материнских гормонов. Ничего не делай, подожди – пройдет после нескольких дней.

Колики

Колики – это приступы непрерывного отчаянного плача, который продолжается около 3 часов как минимум 3 раза в неделю в течение не менее 3 недель. Причина колик до конца не выяснена. Если ты кормишь грудью, то в течение дня можно выпить настой фенхеля.

W okresie kolek staraj się ograniczyć dziecku ilość bodźców w ciągu dnia, unikaj dużych zgromadzeń ludzkich, np. centrów handlowych. Spróbuj zadbać w miarę możliwości o własny relaks i odpoczynek, aby Twój spokój udzielił się dziecku. Możesz stosować masaż antykolkowy – ten rodzaj masażu możesz stosować od momentu odpadnięcia kikutu pępowiny, kilka razy dziennie – najwygodniej przy każdej zmianie pieluszki. Ten masaż ma też działanie profilaktyczne w kolce.

Zwróć się do położnej lub lekarza, jeśli:

- dziecko ma biegunkę – oddaje często wodniste stolce, o przykrym zapachu
- wokół pępka powstało zaczerwienienie i pojawiła się ropna wydzielina
- dziecko nie przybiera na wadze
- dziecko słabo ssię
- utrzymuje się lub nasila żółtaczka
- ropicją oczy, a domowe sposoby nie skutkują
- zauważysz szybko postępujące zmiany w zachowaniu dziecka (np.: aktywne dziecko zmienia się w apatyczne).

Szczepienia

W Polsce obowiązuje kalendarz szczepień. Już w pierwszej dobie po urodzeniu dziecko otrzymuje dwie szczepionki: przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B oraz przeciw gruźlicy. Kolejne obowiązkowe szczepienia dziecka wykonywane są w ramach ubezpieczenia w ośrodku zdrowia POZ.

В период колик постарайся ограничить ребенка от раздражителей в течение дня, избегай больших скоплений людей, например, торговых центров. Позаботься по мере возможности о собственном расслаблении и отдыхе, чтобы твое спокойствие передалось ребенку. Можешь делать антиколиковый массаж – этот вид массажа можно применять с момента отпадения пуповины несколько раз в день – лучше всего при каждой смене подгузника. Этот массаж также оказывает профилактическое действие при коликах.

Обратись к акушерке или врачу, если:

- у ребенка понос – частые водянистые, зловонные стулы
- вокруг пупка появилось покраснение и гнойные выделения
- ребенок не набирает вес
- ребенок плохо сосет грудь
- сохраняется или прогрессирует желтуха
- гноятся глаза, а домашние способы не приносят эффекта
- замечаешь быстро прогрессирующие изменения в поведении ребенка (например, активный ребенок становится вялым)

Прививки

В Польше является обязательным календарь прививок. Уже в первые сутки после рождения ребенка прививают от гепатита В и туберкулеза. Следующие обязательные прививки делаются в рамках страховки в медицинском центре POZ (Базовая медицинская опека):

Kalendarz szczepień obowiązkowych w Polsce na rok 2023

2 miesiąc życia dziecka

- DPT – błonnica, tężec, krztusiec
- Wirusowe zapalenie wątroby
- RVRotawirus
- HiB
- PCV – pneumokoki

3–4 miesiąc życia dziecka

- DPT – błonnica, tężec, krztusiec
- polio – choroba Heinego-Medina
- HiB
- PCV – pneumokoki

5–6 miesiąc życia dziecka

- DPT – błonnica, tężec, krztusiec
- HBV – wirusowe zapalenie wątroby
- polio – choroba Heinego-Medina
- HiB

7 miesiąc życia dziecka

- HBV – Wirusowe zapalenie wątroby

13–15 miesiąc życia dziecka

- PCV – pneumokoki
- MMR – odra, świnka, różyczka

16–18 miesiąc życia dziecka

- DPT – diphtheria, tetanus, pertussis
- polio – choroba Heinego-Medina
- HiB

Kolejne szczepienia dzieci otrzymują w kolejnych latach życia, aż do 18 roku życia. Szczepienia są odnotowywane w specjalnej karcie szczepień. To ważne, aby rodzice posiadali informację o szczepieniach dziecka – w przypadku choroby dziecka taka informacja może okazać się bardzo potrzebna.

Календарь обязательных прививок в Польше на 2023 год

**2 месяц жизни
ребенка**

- АКДС – от дифтерии, коклюша, столбняка
- Вирусный гепатит В
- RVPотавирус
- НiВ
- Пневмококковая вакцина (PCV)

**3–4 месяц
жизни ребенка**

- АКДС – от дифтерии, коклюша, столбняка
- Полиомиелит – болезнь Гейне–Медина
- НiВ
- Пневмококковая вакцина (PCV)

**5–6 месяц
жизни ребенка**

- АКДС – от дифтерии, коклюша, столбняка
- Вирусный гепатит В
- Полиомиелит – болезнь Гейне–Медина
- НiВ

**7 месяц жизни
ребенка**

- Вирусный гепатит В

**13–15 месяц
жизни ребенка**

- Пневмококковая вакцина (PCV)
- MMR – корь, паротит, краснуха

**13–15 месяц
жизни ребенка**

- АКДС – от дифтерии, коклюша, столбняка
- Полиомиелит – болезнь Гейне–Медина
- НiВ

Следующие прививки дети получают в последующие годы жизни до 18 лет. Прививки записываются в специальной книжке вакцинации. Очень важно, чтобы родители обладали информацией об сделанных детских прививках – в случае болезни ребенка такая информация может оказаться очень полезной.

Jak ukoić płaczące niemowlę

Płacz jest dla maluszka formą komunikacji. Noworodek nie umie jeszcze inaczej się porozumiewać – nie zna słów ani znaczenia gestów. Dziecko przez płacz stara się zasygnalizować Ci swoje potrzeby, np. że jest samotne lub głodne, że jest mu zbyt zimno lub gorąco, ma mokrą pieluszkę, lub że po prostu chce być przytulone. Na samym początku możesz nie rozumieć jego „mowy”, ale w niedługim czasie się jej nauczysz.

Ważne, żebyś pamiętała, że dziecko nigdy nie płacze bez powodu i że samo, bez Twojej pomocy, nie poradzi sobie z kłopotem i nie odzyska dobrego nastroju. **Dziecko nie wymusza niczego płaczem, dziecko komunikuje się płaczem.**

Dziecko, które długotrwale płacze, znajduje się w stanie stresu, a w jego organizmie podwyższa się poziom kortyzolu – hormonu stresu. Nadmiar kortyzolu ma negatywny wpływ na dziecko: nie pozwala na prawidłowy rozwój mózgu, a także znacznie obniża odporność maluszka. Ponadto dziecko, które płacze i nie otrzymuje wsparcia, uczy się, że jego potrzeby nie są ważne dla opiekunów i w związku z tym nie wykształca bezpiecznego przywiązania pozwalającego na prawidłowy rozwój. Warto zatem zawsze reagować na płacz dziecka swoją obecnością i chęcią wsparcia, aby tym samym pokazać dziecku, że jest dla nas ważne i jesteśmy przy nim, by pomóc mu realizować jego potrzeby.

Oto najlepsze sposoby:

- 1 Twój spokój udziela się dziecku.** Dzieci rodzą się z umiejętnością syntonii – czyli wyczuwania i dostrajania się do nastroju najbliższej osoby. Jeśli mama lub tata chcą uspokoić swoje płaczące niemowlę, ale sami są przy tym zdenerwowani i zniecierpliwieni – dziecko zaczyna odczuwać to samo i płacze jeszcze bardziej. Podchodź do płaczącego maluszka z delikatnością i spokojem, oddychaj powoli, mów do niego czule i cicho, kołysz delikatnie. Im bardziej spokojna mama, tym bardziej spokojne i pogodne dziecko.
- 2 Noszenie na rękach i kołysanie.** Mamy zazwyczaj instynktownie biorą na ręce swoje płaczące dzieci. I bardzo dobrze. Dzieci noszone i przytulane są spokojniejsze i zdrowsze. Przez dziewięć miesięcy w brzuchu były noszone i kołysane, słyszały bicie serca mamy, czuły jej bliskość. Teraz po urodzeniu potrzebują tego samego. Nie

Как успокоить плачущего ребенка

Плач является для ребенка способом общения: грудной ребенок не умеет по-другому общаться, он не знает значения слов или жестов. Через плач малыш пытается сообщить тебе, что с ним происходит что-то нехорошее: он одинок или голоден, ему слишком холодно или жарко, у него мокрая пеленка, или просто хочет, чтобы его обняли. Вначале можешь не понимать его «языка», но в течение короткого времени научишься безошибочно осмыслять его.

Важно, чтобы ты помнила, что ребенок никогда не плачет без причины и что он сам, без твоей помощи, не может справиться со своей проблемой и не вернет себе хорошее настроение. **Ребенок ничего не вымогает плачем, он общается плачем.**

Ребенок, который долго плачет, находится в состоянии стресса, а в его организме повышается уровень кортизола – гормона стресса. Избыток кортизола негативно влияет на ребенка: он не позволяет мозгу правильно развиваться, а также значительно снижает иммунитет малыша. Кроме того, ребенок, который плачет и не получает поддержки, привыкает, что его потребности не важны для опекунов, в связи с чем у него не формируется надежная привязанность, позволяющая правильно развиваться. Поэтому всегда стоит реагировать на плач ребенка своим присутствием и готовностью поддержать его, чтобы показать ребенку, что он важен для нас, а мы готовы помочь ему реализовать свои потребности.

Самые лучшие способы:

- 1 Твое спокойствие передается ребенку.** Дети рождаются со способностью синтонии, т.е. они умеют чувствовать и откликаться на эмоциональные состояния близких людей. Если мама или папа хотят успокоить плачущего ребенка, но они в то же время раздражены и нетерпеливы, то ребенок начинает чувствовать то же самое и плакать еще больше. К ребенку нужно подходить с нежностью и спокойствием, дыши медленно, говори с ним ласково и мягко, покачивай его медленно. Чем спокойнее мама, тем более тихий и радостный ребенок.
- 2 Ношение на руках и покачивание.** Мама обычно инстинктивно берут на руки плачущих детей. И очень хорошо. Дети, которых носят и обнимают, спокойнее и здоровее. В течение девяти месяцев их носили и покачивали в животе, они слышали сердцебиение мамы, чувствовали ее близость. После рождения они нуждаются в том же.

obawiaj się, że przyzwyczaisz maluszka do noszenia na rękach i nie uspokoi się inaczej. Kiedy tylko poczuje się pewnie i bezpiecznie, sam zacznie się wiercić i domagać odłożenia na kocyk czy na podłogę. Dzieci noszone, przytulane i kołysane zazwyczaj szybciej domagają się swobody i samodzielności.

- 3 **Szum.** Rozwijając się w brzuchu mamy dziecko nie przebywa w całkowitej ciszy, słyszy wiele odgłosów i różne szумы. Dlatego też po urodzeniu odgłos szumiących sprzętów domowych działa na dzieci kojąco. Można też samemu szumieć dziecku do uszka – najlepiej kołysząc je i tuląc w ramionach.
- 4 **Śpiewanie.** Mamy na całym świecie śpiewają dzieciom kołysanki. Dziecko uspokaja się dzięki temu, bo słyszy znajomy głos mamy a powtarzalna i monotonna kołysanka wprawia je w spokojny nastrój. Śpiewanie to też dobry sposób, gdy mama denerwuje się płaczącym dzieckiem – nie da się bowiem śpiewać ze zdenerwowaniem. Śpiewająca mama uspokaja się i dzięki temu jest o wiele bardziej skuteczna w uspokajaniu maluszka.
- 5 **Karmienie piersią.** To bardzo skuteczny sposób na uspokojenie i uśpienie maluszka przez mamę. Dziecko dostaje wówczas wszystko czego najbardziej potrzebuje: bliskość mamy daje mu poczucie bezpieczeństwa, przytulanie i kołysanie pozwala się odprężyć, a niewielka ilość mleka, którą wypije rozdrażniony maluszek, uspokoi go poprzez zawarte w mleku cukry i hormony wydzielające się przy ssaniu. Nie ma potrzeby obawiać się, że stanie się to jedynym sposobem na płaczące niemowlę. Maluszek doskonale wie, że mama może ukoić go w ten sposób, ale z tatą zadziała coś innego.

Ważna wskazówka

Kiedy niemowlę płacze i nie wiemy jak je ukoić, czujemy się bezradni. Wydaje się na dodatek, że płacz nie ma końca. Warto czasem spojrzeć na zegarek i przekonać się, że nosimy, kołyszymy i szumimy od kilku minut, a nie – jak się może zdawać – od godziny.

Kiedy Twoje zabiegi, by ukoić maluszka, nie przynoszą skutku, a w Tobie narastają negatywne emocje – poproś męża, by Cię zmienił. Być może dziecko uspokoi się w jego ramionach. A jeśli jesteś w domu sama – odłóż go na chwilę do łóżeczka, wyjdź z pokoju, otwórz szeroko okno i zaczerpnij świeżego powietrza, napij

Не бойся, что твой ребенок привыкнет, чтобы его носили на руках и иначе не успокоится. Как только он почувствует себя уверенно и безопасно, он сам начнет шевелиться и захочет, чтобы его положили обратно на плед или на пол. Дети, которых носят, обнимают или качают, как правило, быстрее требуют свободы и независимости.

- 3 **Шум.** Развиваясь в животе у мамы, ребенок не находится в полной тишине, он слышит много звуков и различные шумы. Поэтому после рождения шумящий звук фена, стиральной машины или пылесоса действует на детей успокаивающе. Ты также можешь самостоятельно шуметь ребенку в ушко, покачивая его и обнимая.
- 4 **Пение.** Мамы по всему миру поют колыбельные своим детям. Ребенок успокаивается благодаря этому, поскольку слышит знакомый ему голос мамы, повторяющаяся и однообразная колыбельная приводит его в спокойное настроение. Пение – это также хороший способ, когда мама нервничает по поводу плачущего ребенка – не получается ведь петь будучи под влиянием нервов. Поющая мама успокаивается, благодаря этому у нее намного лучше получается успокоить малыша.
- 5 **Грудное вскармливание.** Это очень эффективный способ успокоить и усыпить ребенка. Малыш получает все, что ему нужно больше всего: близость мамы придает ему чувство безопасности, объятия и покачивание помогают ему расслабиться, а небольшое количество молока, которое выпьет раздраженный ребенок, успокоит его благодаря содержащимся в молоке сахару и гормонам, которые выделяются при сосании. Нет необходимости опасаться, что это будет единственный способ на плачущего ребенка. Малыш прекрасно знает, что мама может его таким образом успокоить, но с папой сработает что-то другое.

Важная подсказка

Когда ребенок плачет и мы не знаем, как его успокоить, то чувствуем себя беспомощными. Нам также кажется, что плачу нету конца. Стоит посмотреть на часы и убедиться, что мы носим, покачиваем и шумим всего несколько минут, а не час.

Когда твои методы успокоения малыша не приносят эффекта, а в тебе накапливаются отрицательные эмоции – попроси своего мужа, чтобы он тебя заменил. Возможно, ребенок успокоится в его руках. Если ты дома одна, положи его на некоторое время в кроватку, выйди из комнаты, открой широко окно и подыши свежим воздухом, попей воды и вернись к ребенку спокойной. Поговори сама с собой и с ребенком

się wody i wróć do maleństwa spokojna. Mów do siebie i do niego spokojnym głosem: *maluszk, słyszę, że płaczesz, chcę Ci pomóc, szukam najlepszego rozwiązania, zastanawiam się, czego potrzebujesz*. Rozwiązanie z pewnością się znajdzie. Możesz opowiedzieć o tym komuś, podzielić się. Zwłaszcza inne młode matki mogą dokładnie wiedzieć, o czym mówisz.

Co jeszcze warto wiedzieć?

Powrót płodności

Czas wystąpienia pierwszej owulacji i pierwszej miesiączki po porodzie zależy jest od kilku czynników – karmienia piersią oraz od Twojego indywidualnego stanu zdrowia. Kobiety, które nie karmią piersią, mogą zająć w ciążę już kilka tygodni po porodzie, gdyż owulacja może wystąpić już między 3 a 5 tygodniem połogu, natomiast miesiączka może pojawić się między 5 a 8 tygodniem. Wśród kobiet, które karmią dziecko na żądanie (kiedy przerwy między karmieniami nie są dłuższe niż 4 godziny w ciągu dnia i 6 godzin w nocy, kiedy dziecku nie podaje się smoczka i w ciągu 56 dni połogu nie wystąpiła miesiączka) możliwość zajścia w ciążę w ciągu pierwszych 6 miesięcy po porodzie nie przekracza 0,7%.

Nie powinnaś zaczynać współżycia zaraz po porodzie, kiedy możesz być jeszcze obolała, najlepiej odczekaj do ustania krwawienia połogowego. Około 6 tygodnia po porodzie powinnaś zgłosić się do lekarza ginekologa na wizytę kontrolną. Możesz wtedy omówić z nim sposoby antykoncepcji i poprosić o receptę. Metodami antykoncepcyjnymi, które można stosować w czasie karmienia piersią są środki barierowe (prezerwatywy, globulki dopochwowe) oraz chemiczne (tabletki hormonalne z progestagenami – tzw. minipigułki dostępne na receptę).

Badania prenatalne

Ginekolog powinien skierować Cię na badania prenatalne, czyli badania dziecka przed urodzeniem, gdy:

- masz więcej niż 35 lat, ponieważ wraz z wiekiem rośnie ryzyko urodzenia dziecka z wadą genetyczną,

спокойным голосом: «Малыш, я слышу, что ты плачешь, хочу помочь тебе, я ищу лучшее решение, обдумываю, что тебе нужно....» Решение точно будет найдено. Ты можешь рассказать об этом кому-нибудь, поделиться. Другие молодые мамы наверняка знают, о чем ты говоришь

Что еще стоит знать?

Восстановление плодности

Время появления первой овуляции и первой менструации после родов зависит от нескольких факторов, в первую очередь от грудного вскармливания и от твоего индивидуального состояния здоровья. Женщины, которые не кормят грудью, могут забеременеть через несколько недель после родов, так как овуляция может выступить уже между 3 и 5 неделями послеродового периода, а менструация – между 5 и 8 неделей. Среди женщин, которые кормят ребенка по требованию (когда интервал между кормлениями не длиннее 4 часов в течение дня и 6 часов ночью, ребенку не дают соску и в течение 56 дней послеродового периода не было менструации) возможность забеременеть в течение первых 6 месяцев после родов не превышает 0,7%.

Ты не должна начинать половую жизнь сразу после родов, когда ты еще можешь ощущать боль, лучше всего подожди, пока пройдут послеродовые выделения. Спустя примерно 6 недель после родов ты должна сходить к гинекологу на контрольный визит. Можешь тогда обговорить с ним методы контрацепции и попросить выписать рецепт. Способы контрацепции, которые можно применять во время кормления грудью: барьерные контрацептивы (презервативы, свечи), а также химические (гормональные таблетки с прогестероном, так называемые мини-таблетки по рецепту).

Пренатальная диагностика

Гинеколог должен направить тебя на пренатальную диагностику, т.е. на исследования ребенка до его рождения, в случае если:

- ты старше 35 лет, поскольку с возрастом увеличивается риск рождения ребенка с генетическими нарушениями,
- в семье мужа или в твоей раньше встречались генетические нарушения,
- у тебя уже есть ребенок с генетическим нарушением,

- w rodzinie męża lub twojej występowały wcześniej choroby genetyczne,
- urodziłaś już wcześniej dziecko z wadą genetyczną,
- zachorowałaś na różyczkę w pierwszym trymestrze ciąży, gdyż choroba ta może uszkodzić m.in. wzrok lub słuch twojego dziecka,
- poród musi nastąpić przed terminem; ocenia się wtedy rozwój płodu.

Niepłodność

W Polsce 15% par ma trudności z poczęciem dziecka. Czasem przyczyną niepłodności jest stan zdrowia kobiety, czasem mężczyzny, a czasem kłopoty te mają podłoże psychologiczne. Zdarza się również, że lekarze nie są w stanie ustalić przyczyny tych trudności. Medycyna jest w stanie pomóc w poczęciu dziecka mniej więcej co trzeciej parze. W Polsce można skorzystać z różnego rodzaju terapii niepłodności, w większości przypadków są to jednak usługi odpłatne i kosztowne. W ramach ubezpieczenia można natomiast wykonać wiele badań diagnostycznych, a także poddać się leczeniu farmakologicznemu, które zwiększy szansę zajścia w ciążę.

Wiele par, którym nie udało się przezwyciężyć niepłodności, decyduje się na adopcję dziecka. Polskie prawo nie zabrania adopcji dziecka cudzoziemcom. Rodzice adopcyjni muszą jednak wykazać, że ich sytuacja bytowa i materialna jest stabilna. Pomoc w adopcji dziecka świadczą Ośrodki adopcyjne, które działają w większości większych miast.

Aborcja

Przerwanie ciąży jest w Polsce nielegalne i karalne. Prawo przewiduje tylko dwie wyjątkowe sytuacje, gdy aborcja jest dopuszczalna. Zgodnie z polskim prawem przerwanie ciąży może być dokonane wyłącznie, gdy:

- 1 ciąża stanowi zagrożenie dla życia lub zdrowia kobiety ciężarnej,
- 2 zachodzi uzasadnione podejrzenie, że ciąża powstała w wyniku czynu zabronionego, na przykład gwałtu.

- в первом триместре беременности ты заболела краснухой, поскольку эта болезнь может повредить зрение или слух твоего ребенка,
- роды должны наступить до назначенного срока, в таком случае оценивают развитие плода.

Бесплодие

В Польше 15% пар имеет трудности с зачатием ребенка. Иногда причиной бесплодия является состояние здоровья женщины или мужчины, бывает также, что эти проблемы имеют психологическое начало. Случается и так, что врачи не в состоянии определить причину этих трудностей. Медицина может помочь в зачатии ребенка примерно каждой третьей паре. В Польше можно воспользоваться различными видами лечения бесплодия, но в большинстве случаев это платные услуги, и довольно дорогие. Зато по страховке можно сделать множество диагностических тестов, а также пройти фармакологическое лечение, которое позволит увеличить шансы забеременеть.

Многие пары, которые не смогли преодолеть бесплодие, решаются усыновить ребенка. Польское законодательство не запрещает усыновлять ребенка иностранцами. Приемные родители должны доказать, что их условия жизни и материальная ситуация стабильны. Помощь в усыновлении ребенка оказывают «Центры усыновления», которые работают в большинстве крупных городов.

Аборт

Прерывание беременности в Польше является незаконным и преследуется по закону. Закон предусматривает только три исключительных ситуации, когда аборты допустимы. Согласно польскому законодательству аборт может быть сделан только когда:

- 1 беременность угрожает жизни или здоровью беременной женщины,
- 2 пренатальная диагностика или другие медицинские данные свидетельствуют о высокой вероятности тяжелого необратимого дефекта плода или неизлечимой болезни, угрожающей его жизни,

Antykoncepcja

W Polsce dostępnych jest wiele sposobów antykoncepcji – kontrolowanie zachodzenia w ciążę jest legalne i łatwo dostępne. Antykoncepcja pomaga w planowaniu rodziny i jest w Polsce powszechnie stosowana.

Metoda naturalna – w ciągu każdego miesiąca kobieta może zajść w ciążę w ciągu tylko kilku dni. Wiele kobiet obserwuje więc regularnie swój organizm i unika współżycia w czasie tych płodnych dni. Ta metoda wymaga od kobiety systematyczności, ale nie wymaga żadnych kosztów.

Pigułki – dostępne są różnego rodzaju pigułki antykoncepcyjne, które może zapisać Ci lekarz, wybierając takie, które będą najbardziej dla Ciebie odpowiednie. Na wybór pigułki wpływa m.in. stan Twojego zdrowia i tryb życia. Niestety nie wszystkie leki antykoncepcyjne są refundowane, za te nowszej generacji musisz zapłacić 100%.

Spirala antykoncepcyjna – niewielkie urządzenie umieszczane w macicy kobiety, które zapobiega zagnieżdżeniu się zarodka w macicy. Co kilka lat należy spiralę wymieniać. Podobnie jak z lekami, za tę formę antykoncepcji musisz zapłacić.

Są też inne metody: zastrzyk hormonalny – skuteczny przez na trzy miesiące, specjalny plaster przyklejany do ciała, prezerwatywa, globulki dopochwowe. Jeżeli chcesz kontrolować moment następnego zajścia w ciążę, zapytaj lekarza o metodę antykoncepcji, która będzie dla Ciebie najlepsza.

O kosztach

W Polsce, co do zasady, bezpłatna opieka zdrowotna przysługuje osobom, które są ubezpieczone.

Warto wiedzieć, że w przypadku kobiet, które mają w Polsce prawo stałego pobytu, opieka w czasie ciąży, porodu i połogu przysługuje bezpłatnie także wtedy, gdy kobieta nie jest ubezpieczona. Jeżeli kobieta ciężarna ma stały pobyt i jest osobą nieubezpieczoną – wystarczy, że poda tę informację w szpitalu. Powinna okazać dokumenty potwierdzające zamieszkanie i obywatelstwo (np. kartę pobytu) i złożyć stosowne oświadczenie o braku ubezpieczenia.

Контрацепция

В Польше существует много методов контрацепции – контроль над зачатием ребенка является законным и легко доступным. Контрацепция помогает в планировании семьи и широко используется в Польше.

Естественный метод. В течение каждого месяца женщина может забеременеть лишь в течение нескольких дней. Многие женщины наблюдают регулярно за процессами в своем организме и избегают половых отношений в фертильные дни. Этот метод требует от женщины систематичности, но не несет никаких затрат.

Таблетки. Существуют различные виды противозачаточных таблеток, которые может прописать тебе врач, выбирая подходящие для тебя. Выбор таблеток зависит также от твоего здоровья и образа жизни. К сожалению, не за все контрацептивы возмещается оплата, за средства нового поколения придется заплатить 100% стоимости.

Противозачаточная спираль – это небольшое приспособление, которое помещается в матку женщины и которое предотвращает имплантацию эмбриона в матку. Раз в несколько лет спираль нужно менять. Как и в случае с таблетками, за этот метод контрацепции придется заплатить.

Существуют и другие методы: противозачаточная инъекция – действует только в течение трех месяцев, специальный пластырь, который приклеивается к телу, презерватив, вагинальные свечи. Если хочешь контролировать момент следующего зачатия, спроси у своего врача, какой метод контрацепции будет для тебя подходящим.

О расходах

В Польше, как правило, бесплатное здравоохранение полагается застрахованным лицам.

Необходимо знать, что в случае женщин, которые имеют право на постоянное проживание в Польше, уход во время беременности, родов и в послеродовой период предоставляется бесплатно, даже если женщина не застрахована. Если беременная женщина имеет разрешение на постоянное проживание и у нее нет страховки, то достаточно просто сообщить об этом в больнице. Она должна предоставить документы, подтверждающие место жительства и гражданство (на-

Mówi o tym art. 2 ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (t.j. Dz. U. z 2008, nr 164, poz. 1027 ze zm.). W razie problemów należy skontaktować się z biurem Rzecznika Praw Pacjenta (www.bpp.gov.pl).

Kobiety o innym statusie prawnym muszą być ubezpieczone, aby skorzystać bezpłatnie z opieki medycznej podczas ciąży, porodu i połogu.

Dla wszystkich pacjentek (Polek, cudzoziemek bez względu na status prawny) odpłatne są niektóre usługi w szpitalach – o zakres usług płatnych i bezpłatnych w szpitalu najlepiej zapytać jeszcze przed narodzinami dziecka.

пример, разрешение на проживание – Карта Побytu), а также написать заявление об отсутствии страховки.

Это изложено в статье 2 Закона о предоставлении медицинских услуг, финансируемых за счет государственных средств (Законодательный вестник - Dz. U. - от 2008 года № 164, поз. 1027 с поправками). В случае возникновения проблем, необходимо обратиться в Управление Представителя по защите прав пациента (www.bpp.gov.pl).

Женщины, у которых другой правовой статус, должны быть застрахованы, чтобы бесплатно воспользоваться медицинской помощью во время беременности, родов и в послеродовой период.

Всем пациенткам (полек, иностранок, независимо от юридического статуса) за определенные услуги, предоставленные в больнице, придется платить; список оплачиваемых и бесплатных услуг в больнице лучше запросить еще до рождения ребенка.

Część VI

Twoje prawa: w ciąży i po porodzie

- Bezpłatna pomoc medyczna w ciąży 150
- Legalizacja pobytu – o co powinnaś zadbać? 150
- Polskie prawo pracy dla kobiet w ciąży 154
- Urlopy po urodzeniu dziecka 156
- Pomoc socjalna po urodzeniu dziecka 166
- Inne ważne informacje prawne 170

Твои права во время беременности и после родов

- Бесплатная медпомощь во время беременности 151
- Легализация пребывания – о чем ты должна позаботиться? 151
- Польское трудовое законодательство для беременных женщин 155
- Отпуска после рождения ребенка 157
- Социальная помощь после рождения ребенка 167
- Другая важная правовая информация 171

Polskie przepisy przewidują szereg udogodnień dla kobiet spodziewających się dziecka oraz dla kobiet po porodzie. Twoja sytuacja zależy od tego, jakiego rodzaju status prawny masz w Polsce, czy potrzebujesz zezwolenia aby podjąć pracę, oraz na podstawie jakiej umowy pracujesz.

Bezpłatna pomoc medyczna w ciąży

Cudzoziemki w Polsce, które posiadają prawo stałego pobytu (pobyt stały – zezwolenie na osiedlenie się, status rezydenta długoterminowego UE) – mogą bezpłatnie korzystać z publicznego systemu pomocy medycznej w sprawach związanych z ciążą.

Tego prawa nie mają kobiety, które mają w Polsce pobyt czasowy lub inny status (np. wiza). Te mamy muszą być ubezpieczone, aby skorzystać z opieki medycznej bezpłatnie.

Legalizacja pobytu – o co powinnaś zadbać?

Cudzoziemki, które pracują w Polsce na podstawie umowy o pracę korzystają z przepisów prawa pracy dotyczące kobiet w ciąży i młodych mam.

Jednocześnie kobieta powinna jednak zadbać o swój legalny pobyt w Polsce. Poród w Polsce nie daje automatycznie prawa do dłuższego pobytu w Polsce niż wskazuje na to wiza albo karta pobytu. Dlatego kobieta powinna jak najwcześniej, gdy tylko dowie się o ciążę, przyrzeć się swojej sytuacji prawnej – aby uniknąć sytuacji, że w czasie okołoporodowym straci prawo pobytu w Polsce. Polecamy prawników świadczących porady w ramach organizacji pozarządowych – świadczą pomoc bezpłatnie i doradzą najlepsze wyjście z sytuacji.

Jeśli masz prawo stałego pobytu i umowę o pracę – dotyczą Cię takie same przepisy na temat ochrony kobiet w ciąży, jak polskich obywaterek. Nie musisz podejmować dodatkowych kroków w celu zmiany prawa pobytu (oprócz legalizacji pobytu dziecka).

Jeśli masz prawo do pobytu czasowego w Polsce i pracy w Polsce bez zezwolenia (na przykład z tytułu Karty Polaka, małżeństwa z polskim obywatelem albo ukończenia studiów w Polsce) oraz

Польское законодательство предусматривает ряд привилегий для женщин, ожидающих ребенка, и уже родивших женщин. Твоя ситуация зависит от того, какой правовой статус ты имеешь в Польше, нужно ли тебе разрешение на работу и от того, на основе какого трудового договора ты работаешь.

Бесплатная медицинская во время беременности

Иностранки в Польше, которые имеют право на постоянное проживание (вид на жительство – разрешение на поселение, статус долгосрочного резидента ЕС), могут бесплатно пользоваться государственной системой медицинской помощи в вопросах, касающихся беременности.

Это право не распространяется на женщин, имеющих в Польше временный вид на жительство или другой статус (например, визу). Эти мамы должны быть застрахованы, чтобы воспользоваться бесплатной медицинской помощью.

Легализация пребывания – о чем ты должна позаботиться?

Для иностранок, которые работают в Польше на основании трудового договора, также действуют правила трудового законодательства, касающиеся беременных женщин и молодых мам.

В то же время женщина должна позаботиться о своем легальном пребывании в Польше. Роды в Польше автоматически не продлевают срок твоего разрешения на пребывание в Польше, указанного в визе или карте побыту (разрешение на проживание). Таким образом, женщина, которая узнала о беременности, должна как можно скорее обдумать свою правовую ситуацию, чтобы избежать ситуации, когда в перинатальный период она потеряет право на нахождение в Польше. Рекомендуем юристов, предоставляющих консультации в рамках деятельности неправительственных организаций – они оказывают юридическую помощь бесплатно и рекомендуют лучший выход из ситуации.

Если у тебя есть постоянный вид на жительство и трудовой договор, то для тебя действуют точно такие же правила по защите беременных женщин, как и для гражданок Польши. Тебе не нужно пред-

umowę o pracę – powinnaś zadbać o przedłużenie zezwolenia na pobyt, jeśli z powodu ciąży przedłuży się (o czym piszemy dalej) Twoja umowa o pracę.

Jeśli masz prawo do pobytu czasowego w Polsce i potrzebujesz zezwolenia, aby podjąć pracę – masz uprawnienia dotyczące kobiet w ciąży przewidzianych przez polskie przepisy, ale w zależności od indywidualnej sytuacji zapewne będziesz mogła skorzystać tylko z niektórych uprawnień. Jeśli masz umowę czasową, która wygasa po upływie trzeciego miesiąca ciąży ale przed porodem – pracodawca jest zobowiązany przedłużyć Twoją umowę i dodatkowo przedłużyć Twoje zezwolenie na pracę. Na podstawie przedłużonej umowy i zezwolenia składasz wniosek o zezwolenie na dalszy pobyt w Polsce. Jeśli Twoje prawo pobytu ma wygasnąć przed porodem – pamiętaj, że możesz przedłużyć umowę o pracę, zezwolenie na pracę i pobyt tylko do dnia porodu! Pracodawca nie będzie miał obowiązku zatrudnić Cię po porodzie (choć oczywiście ma też możliwość to zrobić). Nie będziesz mieć więc prawa do urlopów związanych z urodzeniem dziecka.

Przepisy prawne dotyczące tej sytuacji są niejednoznaczne – najlepiej skonsultuj się z prawnikiem, aby podjąć najlepsze dla siebie kroki.

Legalizacja pobytu z powodu „innych okoliczności”

Polskie prawo przewiduje możliwość wydania zezwolenia na pobyt czasowy cudzoziemcowi także z różnych powodów niewymienionych w ustawie o cudzoziemcach. Trzeba je udokumentować – może to być także rozwiązanie dla Ciebie w przypadku, gdy nie pracujesz na umowę o pracę, a chcesz zalegalizować pobyt w Polsce do czasu porodu. Warunkiem uzyskania tego rodzaju zezwolenia będzie posiadanie ubezpieczenia, źródła stabilnego dochodu i miejsce zamieszkania w Polsce.

принимать дополнительные меры, чтобы изменить статус твоего права на проживание (кроме как легализации пребывания ребенка).

Если имеешь право на временное пребывание в Польше и работу в Польше без разрешения (например, в связи с наличием Карты Поляка, брака с гражданином Польши или окончанием университета в Польше), а также трудовой договор, то тебе придется позаботиться о продлении разрешения на пребывание, если в связи с беременностью продлевается (об этом мы пишем далее) срок твоего трудового договора.

Если у тебя есть право на временное пребывание в Польше, но тебе нужно разрешение на работу, то ты можешь воспользоваться правами беременных женщин, предусмотренными законодательством Польши, но в зависимости от конкретной ситуации, вероятно, ты сможешь воспользоваться лишь некоторыми из них. Если у тебя есть временный контракт, который истекает после третьего месяца беременности, то до родов работодатель обязан продлить контракт и дополнительно продлить разрешение на работу. На основе продленного договора и разрешения ты подаешь заявление на получение разрешения на продление срока нахождения в Польше. Если твое право на пребывание истекает до родов, то помни, что ты можешь продлить трудовой договор, разрешение на работу и пребывание лишь до дня родов! Работодатель не обязан нанимать тебя на работу после рождения ребенка (хотя, конечно, он может это сделать). Таким образом, у тебя не будет права на отпуска, связанные с рождением ребенка.

Законы, касающиеся этой ситуации, неоднозначны, лучше всего проконсультироваться с юристом, чтобы предпринять лучшие для тебя действия.

Легализация пребывания по «другим обстоятельствам»

Польское законодательство предусматривает возможность выдачи иностранцу разрешения на временное проживание также по разным причинам, не перечисленным в Законе об иностранцах. Они должны быть документально подтверждены, это также может быть решением для тебя, в случае, если ты не работаешь по трудовому договору, но хочешь легализовать свое пребывание в Польше до момента родов. Условием получения такого рода разрешения будет наличие страховки, стабильного источника дохода и места жительства в Польше.

Polskie prawo pracy dla kobiet w ciąży

Jeśli jesteś w ciąży i pracujesz w Polsce na podstawie umowy o pracę (niezależnie od tego, jaki masz status prawny), masz szereg praw:

- Pracodawca nie może Cię zwolnić z pracy (prawo przewiduje wyjątki, gdy zwolnienie następuje z Twojej winy – gdy w rażący sposób nie wywiązujesz się z obowiązków), a także w razie ogłoszenia upadłości lub likwidacji pracodawcy).
- Jeśli Ty zwolniłaś się z pracy nie wiedząc, że jesteś w ciąży – masz prawo wycofać swoje wypowiedzenie.
- Jeśli Twoja umowa jest terminowa, dłuższa niż jeden miesiąc i jej termin upływa przed planowanym porodem, a rozwiązanie umowy przypada na czas późniejszy niż trzeci miesiąc ciąży – pracodawca jest zobowiązany przedłużyć Twoją umowę do dnia porodu. Wyjątek to umowa o pracę na czas określony zawarta w celu zastępstwa pracownika w czasie jego usprawiedliwionej nieobecności w pracy. (**UWAGA!** Jeśli pracujesz na podstawie zezwolenia na pracę, pracodawca powinien przedłużyć także to zezwolenie). Gdy Twoja umowa o pracę jest przedłużana z powodu ciąży – pamiętaj, że jest przedłużana tylko do dnia porodu. Po porodzie umowa wygasa.
- Pracodawca nie może zmniejszyć Twojego wynagrodzenia lub zmienić warunków pracy – chyba że w zakładzie pracy przeprowadzane są zwolnienia grupowe lub w przypadku wejścia w życie nowego lub zmiany obowiązującego układu zbiorowego, a także regulaminu wynagradzania – pamiętaj jednak w takich przypadkach masz prawo do dodatku wyrównawczego.
- Jeżeli wykonujesz pracę zabronioną kobietom w ciąży, lub przedłożysz orzeczenie lekarskie stwierdzające przeciwwskazania zdrowotne do wykonywania dotychczasowej pracy, pracodawca zobowiązany jest dostosować warunki pracy lub ograniczyć czas pracy tak, by wyeliminować zagrożenie. Jeżeli jest to niemożliwe lub niecelowe, pracodawca zobowiązany jest przenieść Cię do innej pracy lub zwolnić z obowiązku jej świadczenia. Jeśli zmiana ta oznacza zmniejszenie wynagrodzenia – masz prawo do dodatku wyrównawczego.
- Nie można zatrudniać kobiety w ciąży w nocy (między godziną 21 a 7 rano) ani w godzinach nadliczbowych, nawet gdy wyrazi na to zgodę.
- Nie można zlecić kobiecie w ciąży pracy poza stałym miejscem jej pracy – chyba, że wyrazi na to zgodę.

Польское трудовое законодательство для беременных женщин

Если ты беременна и работаешь в Польше на основании трудового договора (независимо от твоего правового статуса), у тебя есть ряд привилегий:

- Работодатель не может уволить тебя с работы (закон предусматривает исключения, когда увольнение наступает по твоей вине, если ты откровенно не выполняешь свои обязательства).
- Если ты уволилась с работы не зная, что ты беременна, ты имеешь право отозвать свое заявление об увольнении.
- Если у тебя срочный трудовой договор, более чем на один месяц, и его срок истекает до предполагаемого срока родов, а расторжение договора предусматривается на более позднее время, чем третий месяц беременности, работодатель обязан продлить контракт до дня родов. **(ВНИМАНИЕ!** Если ты работаешь на основании разрешения на работу, работодатель должен также продлить это разрешение).. Когда твой договор продлевается в связи с беременностью, помни, что он продлен только до дня родов. После родов срок действия контракта истекает.
- Работодатель не может уменьшить размер твоей зарплаты или изменить условия труда, за исключением случаев коллективного увольнения или вступления в силу нового или измененного коллективного договора, а также положения об оплате труда, но помни, что в таких случаях ты имеешь право на компенсационную выплату.
- Если ты выполняешь работу, запрещенную беременным женщинам, или представишь справку от врача, подтверждающую медицинские противопоказания для выполнения текущей работы, то работодатель обязан адаптировать условия труда или уменьшить рабочее время таким образом, чтобы устранить угрозу. Если это невозможно, то работодатель должен перевести тебя на другую работу или освободить от выполнения рабочих обязательств. Если перемены несут за собой снижение заработной платы, то имеешь право на получение компенсационных выплат (надбавок).
- Нельзя нанять беременную женщину на работу в ночное время (между 21 и 7 часами утра) или в сверхурочное время, даже если она сама на это соглашается.

- Kobieta ma prawo do zwolnienia z pracy na czas badań lekarskich zaleconych przez lekarza w związku z ciążą, jeśli nie mogą być przeprowadzone po godzinach pracy. Za ten czas kobiecie przysługuje wynagrodzenie.
- Jeśli w czasie ciąży przebywasz na zwolnieniu lekarskim masz prawo do zasiłku chorobowego. Możesz korzystać z tego zasiłku przez maksymalnie 270 dni.

Urlopy po urodzeniu dziecka

W Polsce przewidziane są cztery rodzaje urlopów dla rodziców po urodzeniu dziecka. Skorzystanie z tych urlopów jest możliwe pod warunkiem, że masz prawo pobytu i prawo do pracy w Polsce. Do urlopu nie mają prawa kobiety zatrudnione na podstawie umów zlecenia lub o dzieło.

Urlop macierzyński

Urlop macierzyński przysługuje kobiecie, która jest zatrudniona na umowę o pracę. Nie przysługuje mamom, które pracują na podstawie umów zlecenie i o dzieło.

Czas urlopu macierzyńskiego wynosi:

- 20 tygodni** → w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie
- 31 tygodni** → w przypadku urodzenia dwojga dzieci przy jednym porodzie
- 33 tygodni** → w przypadku urodzenia trojga dzieci przy jednym porodzie
- 35 tygodni** → w przypadku urodzenia czworga dzieci przy jednym porodzie
- 37 tygodni** → w przypadku urodzenia pięciorga i więcej dzieci przy jednym porodzie.

14 tygodni z tego czasu to urlop obowiązkowy. Po tym czasie kobieta może wrócić do pracy, pod warunkiem, że pozostały czas urlopu wykorzysta ojciec dziecka.

Przed przewidywaną datą porodu kobieta może wykorzystać nie więcej niż 6 tygodni urlopu macierzyńskiego.

- Нельзя давать беременной женщине работу за пределами рабочего места, только при условии, что она сама на это соглашается.
- Женщина имеет право на освобождение от работы на время медицинских осмотров, назначенных врачом в связи с беременностью, если они не могут быть проведены в нерабочее время. За это время женщине выплачивается вознаграждение.
- Если во время беременности ты находишься на больничном, имеешь право на пособие по болезни. Пособие предоставляется в течение максимум 270 дней.

Отпуска после рождения ребенка

В Польше предусмотрены четыре вида отпуска для родителей после рождения ребенка. Воспользоваться этими отпусками можешь лишь в том случае, если у тебя есть разрешение на проживание и на работу в Польше. На предоставление отпуска не могут претендовать женщины, которые работают на основании договора-поручения (выполнения определенных работ) или договора подряда.

Декретный отпуск

Декретный отпуск предоставляется женщинам, которые работают по трудовому договору. Не предоставляется мамам, которые работают на основании договора-поручения (выполнения определенных работ) или договора подряда.

Продолжительность декретного отпуска составляет:

- 20 недель** → в случае рождения одного ребенка за одни роды
- 31 неделя** → в случае рождения двух детей за одни роды
- 33 недели** → в случае рождения трех детей за одни роды
- 35 недель** → в случае рождения четырех детей за одни роды
- 37 недель** → в случае рождения пяти и более детей за одни роды.

14 недель из этого времени – это обязательный отпуск. По истечении этого срока женщина может вернуться на работу при условии, что оставшееся время отпуска использует отец ребенка.

До предполагаемой даты родов женщина может использовать не более шести недель декретного отпуска.

Urlop rodzicielski

Pracownicy – rodzice dziecka mają prawo do urlopu rodzicielskiego w celu sprawowania opieki nad dzieckiem w wymiarze do:

41 tygodni → w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie

43 tygodni → w przypadku urodzenia więcej niż jednego dziecka przy jednym porodzie.

Pracownicy – rodzice dziecka posiadającego zaświadczenie, o ciężkim i nieodwracalnym upośledzeniu albo nieuleczalnej chorobie zagrażającej życiu, które powstały w prenatalnym okresie rozwoju dziecka lub w czasie porodu, mają prawo do urlopu rodzicielskiego w celu sprawowania opieki nad tym dzieckiem w wymiarze do:

65 tygodni → w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie

67 tygodni → w przypadku urodzenia więcej niż jednego dziecka przy jednym porodzie.

Co ważne – urlop rodzicielski udzielany jest bezpośrednio po wykorzystaniu urlopu macierzyńskiego albo zasiłku macierzyńskiego za okres odpowiadający okresowi urlopu macierzyńskiego. Może być wykorzystany maksymalnie w 5 częściach – pamiętać jednak należy, iż liczba tych części dotyczy łącznie obojga rodziców.

Każdemu z pracowników – rodziców dziecka przysługuje wyłączone prawo do 9 tygodni urlopu rodzicielskiego. Prawa tego nie można przenieść na drugiego rodzica.

Z urlopu rodzicielskiego mogą jednocześnie korzystać oboje pracownicy – rodzice dziecka. W takim przypadku łączny wymiar urlopu rodzicielskiego nie może przekraczać wymiaru określonego powyżej.

Urlop rodzicielski jest udzielany jednorazowo albo nie więcej niż w 5 częściach nie później niż do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy 6 rok życia.

Urlop rodzicielski jest udzielany na wniosek w postaci papierowej lub elektronicznej składany przez pracownika – rodzica dziecka w terminie nie krótszym niż 21 dni przed rozpoczęciem korzystania z urlopu.

Pracownik może łączyć korzystanie z urlopu rodzicielskiego z wykonywaniem pracy u pracodawcy udzielającego tego urlopu w wymiarze nie wyższym niż połowa pełnego wymiaru czasu pracy. W takim przypadku urlopu rodzicielskiego udziela się na pozostałą część wymiaru czasu pracy – sprawdź wymiar urlopu w takim przypadku.

Родительский отпуск

Работники, родители ребенка, имеют право на родительский отпуск по уходу за ребенком в размере до:

41 неделя → в случае рождения одного ребенка за одни роды.

43 недели → в случае рождения более чем одного ребенка за одни роды.

Работники, родители ребенка, у которого имеется свидетельство о тяжелом и необратимом дефекте или неизлечимом, угрожающем жизни заболевании, возникшем в перинатальном периоде развития ребенка, имеют право на родительский отпуск по уходу за ребенком в размере до:

65 недель → в случае рождения одного ребенка за одни роды

67 недель → в случае рождения более чем одного ребенка за одни роды.

Важно – родительский отпуск предоставляется сразу после использования декретного отпуска или пособия по беременности и родам за период, соответствующий периоду декретного отпуска. Он может быть использован максимально в 5 частях, однако следует помнить, что количество этих частей касается обоих родителей вместе.

Каждый работник, родители ребенка, имеют исключительное право на 9 недель родительского отпуска. Это право не может быть передано другому родителю.

Родительским отпуском могут воспользоваться одновременно два работника, родители ребенка. В таком случае общая сумма родительского отпуска не может превышать вышеуказанной суммы.

Родительский отпуск предоставляется либо единовременно, либо не более чем в 5 частях не позднее окончания календарного года, в котором ребенок достигнет возраста 6 лет.

Родительский отпуск предоставляется по заявлению, поданному работником, родителем ребенка, в бумажной или электронной форме не менее чем за 21 день до начала отпуска.

Работник может совмещать родительский отпуск с работой у работодателя, предоставляющего отпуск, в размере не более половины полного рабочего времени. В этом случае родительский отпуск предоставляется на оставшуюся часть рабочего времени – в этом случае проверь размер отпуска.

Urlop ojcowski

W celu sprawowania opieki nad dzieckiem pracownik – ojciec ma prawo do urlopu ojcowskiego w wymiarze do 2 tygodni, nie dłużej jednak niż do:

- ukończenia przez dziecko 12 miesiąca życia albo
- upływu 12 miesięcy od dnia uprawomocnienia się postanowienia orzekającego przysposobienie dziecka i nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 14 roku życia.

Urlop ten może być wykorzystany jednorazowo albo nie więcej niż w 2 częściach, z których żadna nie może być krótsza niż tydzień.

Urlop ojcowski jest udzielany na wniosek w postaci papierowej lub elektronicznej składany przez pracownika – ojca w terminie nie krótszym niż 7 dni przed rozpoczęciem korzystania z urlopu

Urlop wychowawczy

Zarówno mamie jak ojcu dziecka, którzy są zatrudnieni od co najmniej 6 miesięcy (niekoniecznie w obecnym miejscu pracy) przysługuje prawo do urlopu wychowawczego w wymiarze do 36 miesięcy. Urlop jest udzielany na okres nie dłuższy niż do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy 6 rok życia.

Jeżeli z powodu stanu zdrowia potwierdzonego orzeczeniem o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności dziecko wymaga osobistej opieki pracownika, niezależnie od urlopu, o którym mowa powyżej, może być udzielony urlop wychowawczy w wymiarze do 36 miesięcy, jednak na okres nie dłuższy niż do ukończenia przez dziecko 18 roku życia.

Urlop wychowawczy przysługuje obojgu rodzicom lub opiekunom dziecka i mogą oni z niego korzystać jednocześnie w łącznych wymiarach, o których mowa powyżej.

Każdemu z rodziców lub opiekunów dziecka przysługuje wyłączone prawo do jednego miesiąca urlopu wychowawczego z wymiaru urlopu określonego powyżej – prawa tego nie można przenieść na drugiego z rodziców lub opiekunów dziecka.

Urlop wychowawczy jest udzielany na wniosek w postaci papierowej lub elektronicznej składany przez pracownika w terminie nie krótszym niż 21 dni przed rozpoczęciem korzystania z urlopu.

Отцовский отпуск

Для осуществления ухода за ребенком работник, отец, имеет право на отцовский отпуск продолжительностью до 2 недель, но не более чем до:

- достижения ребенком возраста 12 месяцев или
- по истечении 12 месяцев со дня вступления в силу решения об усыновлении ребенка и не более чем до достижения ребенком возраста 14 лет.

Данный отпуск может предоставляться как одновременно, так и двумя частями, каждая из которых не может быть меньше одной недели.

Отцовский отпуск предоставляется по заявлению, поданному работником, отцом, в бумажной или электронной форме не менее чем за 7 дней до начала отпуска.

Отпуск по воспитанию ребенка

Как маме, так и отцу ребенка, работающим как минимум 6 месяцев (необязательно на текущем рабочем месте), полагается право на отпуск на воспитание ребенка до 36 месяцев. Отпуск предоставляется на срок, не превышающий конца календарного года, в котором ребенок достигнет возраста 6 лет.

Если по состоянию здоровья, подтвержденному справкой или степенью инвалидности, ребенок нуждается в личном уходе работника, то независимо от вышеуказанного отпуска может быть предоставлен отпуск на воспитание ребенка продолжительностью до 36 месяцев, но не более чем до достижения ребенком возраста 18 лет.

Отпуск на воспитание ребенка полагается обоим родителям или опекунам ребенка и может быть использован одновременно в суммарном объеме, указанном выше.

Каждому родителю или опекуну полагается право на один месяц отпуска на воспитание ребенка из вышеуказанного отпуска – это право не может быть передано другому родителю или опекуну ребенка.

Отпуск на воспитание ребенка предоставляется по заявлению, поданному работником, в бумажной или электронной форме не менее чем за 21 день перед началом отпуска.

Ojciec, który ma co najmniej 6-miesięczny staż pracy może skorzystać z tego urlopu także wtedy, gdy matka dziecka nie jest pracownicą.

Urlop wychowawczy przysługuje też rodzicom, którzy pracują na umowę zlecenia albo prowadzą własną działalność gospodarczą – gdy płacą składki na ubezpieczenie chorobowe.

Urlop wychowawczy może być wykorzystany maksymalnie w 5 częściach (czyli niekoniecznie bezpośrednio po urlopie macierzyńskim).

Okres urlopu wychowawczego, w dniu jego zakończenia, wlicza się do okresu zatrudnienia, od którego zależą uprawnienia pracownicze.

Pracodawca nie może wypowiedzieć ani rozwiązać umowy o pracę w okresie od dnia złożenia przez pracownika uprawnionego do urlopu wychowawczego wniosku o:

- udzielenie urlopu wychowawczego – do dnia zakończenia tego urlopu;
- obniżenie wymiaru czasu pracy – do dnia powrotu do nieobniżonego wymiaru czasu pracy, nie dłużej jednak niż przez łączny okres 12 miesięcy.

Rozwiązanie przez pracodawcę umowy w powyższych sytuacjach jest dopuszczalne tylko w razie ogłoszenia upadłości lub likwidacji pracodawcy, a także gdy zachodzą przyczyny uzasadniające rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia z winy pracownika. Jeżeli wniosek o korzystanie z urlopu wychowawczego albo obniżonego wymiaru czasu pracy zostanie wniesiony na 21 dni przed korzystaniem z powyższych uprawnień – okres ten jest objęty ochroną na powyższych zasadach.

Pracodawca jest zobowiązany przyjąć pracownika po urlopie macierzyńskim, urlopie na warunkach urlopu macierzyńskiego, urlopie rodzicielskim, urlopie ojcowskim oraz urlopie wychowawczym do pracy na dotychczasowym lub równorzędnym stanowisku, albo na stanowisku odpowiadającym jego kwalifikacjom zawodowym, za wynagrodzeniem nie niższym niż przed urlopem.

Prawa kobiet w ciąży w pracy

Jeśli jesteś zatrudniona na podstawie umowy o pracę – masz dodatkowe przywileje w pracy w czasie ciąży:

Отец, который имеет минимум 6-месячный стаж работы, может воспользоваться этим отпуском, даже когда мать является безработной.

Отпуск на воспитание ребенка полагается также родителям, которые работают на основании договора-поручения или ведут свою собственную фирму (ИП), если платят взносы на медицинское страхование.

Отпуск на воспитание может быть использован максимально в 5 частях (то есть необязательно сразу после декретного отпуска).

Период отпуска на воспитание ребенка на дату его окончания включается в трудовой стаж, от которого зависят права работника.

Работодатель не может уволить или расторгнуть трудовой договор в период с даты подачи заявления работником, имеющим право на отпуск на воспитание ребенка:

- предоставление отпуска на воспитание ребенка – до дня прекращения этого отпуска;
- уменьшение рабочего времени – до дня возвращения к неуменьшенному рабочему времени, но не более чем на общий срок 12 месяцев.

Расторжение работодателем трудового договора в вышеуказанных ситуациях допустимо только в случае заявления о банкротстве или ликвидации работодателя, а также при наличии причин, обосновывающих расторжение трудового договора без предупреждения по вине работника. Если заявление на отпуск на воспитание ребенка или сокращение рабочего день подается на 21 день перед использованием вышеуказанных прав, то этот период защищен вышеуказанными правилами.

Работодатель обязан принять обратно работника после декретного отпуска, отпуска на условиях декретного отпуска, родительского отпуска, отцовского отпуска, а также отпуска на воспитание на ту же или аналогичную должность либо на должность, соответствующую его профессиональной квалификации с сохранением зарплаты не ниже той, которая была у него до отпуска.

Права беременных женщин на работе

Если ты работаешь на основании трудового договора, тебе полагаются дополнительные привилегии на работе во время беременности:

Prawo do przerwy w pracy na karmienie

Kobieta karmiąca dziecko piersią ma prawo do dwóch 30 minutowych przerw w pracy wliczanych do czasu pracy. Kobieta, która karmi więcej, niż jedno dziecko, ma prawo do dwóch przerw po 45 minut. Przerwy na karmienie mogą być na wniosek kobiety udzielane łącznie.

Przerwy na karmienie nie przysługują, jeśli kobieta jest zatrudniona do pracy na mniej niż 4 godziny dziennie. Jeśli czas pracy nie przekracza 6 godzin – przysługuje prawo do jednej przerwy.

Prawo do zwolnienia od pracy na opiekę nad dzieckiem/z powodu siły wyższej/urlop opiekuńczy

Pracownikowi wychowującemu przynajmniej jedno dziecko w wieku do 14 lat przysługuje w ciągu roku kalendarzowego zwolnienie od pracy na opiekę nad dzieckiem w wymiarze 2 dni albo 16 godzin, z zachowaniem prawa do wynagrodzenia.

Pracownikowi przysługuje w ciągu roku kalendarzowego zwolnienie od pracy, w wymiarze 2 dni albo 16 godzin, z powodu działania siły wyższej w pilnych sprawach rodzinnych spowodowanych chorobą lub wypadkiem, jeżeli jest niezbędna natychmiastowa obecność pracownika. W okresie tego zwolnienia od pracy pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia w wysokości połowy wynagrodzenia. Urlopu tego udziela się na wniosek pracownika złożony w postaci papierowej lub elektronicznej najpóźniej w dniu korzystania z tego zwolnienia.

Pracownikowi przysługuje dodatkowo w ciągu roku kalendarzowego urlop opiekuńczy, w wymiarze 5 dni, w celu zapewnienia osobistej opieki lub wsparcia osobie będącej członkiem rodziny (tj. syn, córka, matka, ojciec lub małżonek) lub zamieszkującej w tym samym gospodarstwie domowym, która wymaga opieki lub wsparcia z poważnych względów medycznych. Urlopu opiekuńczego udziela się na wniosek pracownika złożony w postaci papierowej lub elektronicznej w terminie nie krótszym niż 1 dzień przed rozpoczęciem korzystania z tego urlopu. Urlop ten jest bezpłatny a okres jego trwania wlicza się do okresu zatrudnienia, od którego zależą uprawnienia pracownicze.

Gdy prowadzisz własną firmę

Jeśli Twoja firma działa co najmniej od trzech miesięcy, i płacisz regularnie składki ubezpieczeniowe do ZUS (to ważne, spóźnienia w płatno-

Право на перерыв для кормления в рабочее время

Женщина, кормящая ребенка грудью, имеет право на два перерыва по 30 минут во время работы, которые учитываются как рабочие. Женщина, которая кормит более одного ребенка, имеет право на два перерыва по 45 минут. По желанию женщины перерывы для грудного вскармливания могут быть совмещены.

Эти перерывы не полагаются женщинам, которые работают менее четырех часов в день. Если время работы не превышает шести часов, вам полагается право на один перерыв.

Право на освобождение от работы в связи с уходом за ребенком/форс-мажорными обстоятельствами/отпуск по уходу за ребенком

Работнику, воспитывающему хотя бы одного ребенка в возрасте до 14 лет, полагается в течение календарного года освобождение от работы для ухода за ребенком на 2 дня или 16 часов с сохранением заработной платы.

Работнику полагается в течение календарного года освобождение от работы продолжительностью 2 дня или 16 часов в связи с форс-мажорными обстоятельствами по неотложным семейным делам, вызванным болезнью или несчастным случаем, если необходимо его непосредственное присутствие. Во время такого освобождения за работником сохраняется право на вознаграждение в размере половины оклада. Такое освобождение предоставляется по заявлению работника в бумажной или электронной форме с крайним сроком подачи в день предоставления отпуска.

Работнику полагается дополнительно в течение календарного года отпуск по уходу продолжительностью 5 дней для оказания личной опеки, поддержки члену семьи (т.е. сыну, дочери, матери, отцу или супругу) или проживающему с ним в одном домохозяйстве и нуждающемуся в уходе или поддержке по причине серьезных медицинских показаний. Отпуск по уходу предоставляется по заявлению работника в бумажной или электронной форме не менее чем за 1 день до начала такого отпуска. Этот отпуск является неоплачиваемым, а его продолжительность включается в трудовой стаж, от которого зависят права работника.

Если ты ведешь свою фирму

Если твоя фирма действует не менее трех месяцев и ты регулярно платишь все взносы в ZUS - Управление социального страхования - (это важно, просроченные платежи - это потеря права на пособие),

ściach odbierają prawo do korzystania z tego zasiłku), przysługuje Ci prawo do świadczeń chorobowych. Maksymalny okres przebywania na zasiłku chorobowym przez kobietę w ciąży wynosi 270 dni.

Ważne!

Warunkiem korzystania z tej pomocy jest opłacanie składek na ubezpieczenie chorobowe, które nie są dla firmy obowiązkowe. Firma musi płacić ubezpieczenie emerytalnorentowe oraz zdrowotne. O płaceniu ubezpieczenia chorobowego decydujesz Ty, jako osoba prowadząca firmę.

Jeśli płacisz składki chorobowe co najmniej jeden miesiąc – po urodzeniu dziecka masz też prawo do zasiłku macierzyńskiego – jego wysokość będzie zależała od wysokości składek ZUS, które opłacasz w swojej firmie. Zasiłek przysługuje na okres 20 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka (większa liczba tygodni, jeśli urodzisz bliźniaki czy trojaczki). Wykorzystanie 14 tygodni zasiłku jest dla mamy obowiązkowe. Później możesz wrócić do pracy i zrezygnować z zasiłku lub przekazać prawo do korzystania z zasiłku na ubezpieczonego ojca dziecka.

Wysokość zasiłku, jaki otrzymuje mama (chorobowego i macierzyńskiego) zależy od wysokości składek ubezpieczeniowych, które płaci. Im większe składki, tym większy zasiłek.

Pamiętaj, że będąc na zasiłku macierzyńskim jesteś nadal zobowiązana wpłacać składki na ubezpieczenie zdrowotne do ZUS (czyli tylko część standardowo opłacanych składek).

Pomoc socjalna po urodzeniu dziecka

Polskie przepisy przewidują różnego rodzaju świadczenia rodzinne po urodzeniu dziecka. Pomoc jest dostępna tylko dla kobiet w zależności od ich statusu prawnego w Polsce.

„Becikowe”

Becikowe – to jednorazowa pomoc finansowa związana z urodzeniem dziecka. Jest wypłacana rodzinom, w których dochód netto nie przekracza konkretnej kwoty.

Prawo do tego świadczenia mają też cudzoziemcy, którzy mają w Polsce prawo stałego pobytu (zezwolenie na osiedlenie się, status rezydenta długoterminowego UE) lub status uchodźcy albo

ты имеешь право на получение пособия по случаю болезни. Максимальный срок пребывания на больничном и получения пособия для беременной женщины составляет 270 дней.

Важно!

Условием для получения пособия является оплата взносов на страхование на случай болезни, которые не являются обязательными для фирм. Фирма обязана оплачивать пенсионное и медицинское страхование. Об уплате страхования на случай болезни решаешь ты как индивидуальный предприниматель.

Если ты оплатила взносы на страхование на случай болезни хотя бы раз – т.е. за один месяц – после рождения ребенка ты имеешь право на материнское пособие, его размер будет зависеть от суммы страховых взносов, которые ты оплатила в своей фирме. Пособие полагается на срок 20 недель в случае рождения одного ребенка (больше количество недель в случае рождения двойни или тройни). Использование 14 недель пособия является для мамы обязательным. Позднее ты можешь вернуться на работу, отказавшись от пособия либо передать право на использование пособия застрахованному отцу ребенка.

Размер пособия, которое получает мама (по болезни и материнству), зависит от размера страховых взносов, которые платит. Чем больше взносы, тем больше пособие.

Помни, что находясь в отпуске и получая пособие по материнству, ты по-прежнему обязана платить взносы на медицинское страхование в ZUS (т.е. только часть обычно оплачиваемых взносов).

Социальная помощь после рождения ребенка

Польские законы предусматривают различного рода семейные пособия после рождения ребенка. Помощь полагается только женщинам и в зависимости от их правового статуса в Польше.

«Весіkowe»*

Весіkowe – это единовременная финансовая помощь, связанная с рождением ребенка. Выплачивается родителям, чей чистый доход не превышает определенной суммы.

ochronę uzupełniającą. Mogą z niego skorzystać także cudzoziemcy, którzy posiadają status rezydenta w innym państwie Unii Europejskiej, zamierzają podjąć pracę lub studia w Polsce i w związku z tym posiadają prawo do pobytu czasowego w Polsce.

Pomoc nie przysługuje cudzoziemcom przebywającym w Polsce na podstawie wizy.

Warunkiem uzyskania prawa do tego zasiłku jest też pozostawanie pod opieką medyczną od 10 tygodnia ciąży! Kobieta musi przedstawić dokumenty (zaświadczenia lekarskie), aby to wykazać.

Wniosek o becikowe należy złożyć w Urzędzie Gminy lub Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, na terenie której zamieszkuje wnioskodawca, w ciągu roku od dnia urodzenia dziecka.

Zasiłki finansowe

Pomoc finansowa, z których rodzina może skorzystać, jeśli matka posiada prawo stałego pobytu w Polsce (zezwolenie na osiedlenie się – pobyt stały, zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE, status rezydenta w innym państwie UE oraz jednocześnie prawo pobytu czasowego w Polsce).

Wypłatą zasiłków zajmują się Ośrodki Pomocy Społecznej. Składając wniosek o te świadczenia trzeba udokumentować dochody za ubiegły rok (oraz poinformować o zmianach, jeśli w bieżącym roku sytuacja finansowa rodzica się zmieniła). Możliwe do uzyskania zasiłki to m.in.:

- **zasiłek rodzinny**
- **dodatki do zasiłku rodzinnego:**
 - dla rodzica samotnie wychowującego dziecko
 - dodatek dla rodzica opiekującego się dzieckiem w czasie urlopu wychowawczego (gdy rodzice nie pobierają zasiłku macierzyńskiego, sprawują faktyczną opiekę nad dzieckiem, a mama dziecka pracowała przed urodzeniem przez czas dłuższy niż 6 miesięcy)
 - dla rodziców dziecka niepełnosprawnego
 - dla rodzin wielodzietnych
- **świadczenia opiekuńcze: zasiłek pielęgnacyjny i świadczenie pielęgnacyjne.**

Право на получение этого пособия имеют также иностранцы, которые проживают в Польше на основании вида на жительство (разрешение на поселение, статус долгосрочного резидента ЕС) или получили статус беженца либо дополнительную защиту. Пособие полагается также иностранцам, которые имеют статус резидента другой страны ЕС, которые собираются работать или учиться в Польше, и, следовательно, имеют право на временное пребывание в Польше.

На пособие не вправе претендовать иностранцы, проживающие в Польше на основании визы.

Условием получения права на это пособие является также ведение беременности под наблюдением врача с 10 недели! Женщина должна предоставить документы (медицинскую справку), чтобы доказать это.

Заявление на получение *besikowe* подается в Управление Гмины (Urząd Gminy) или в Городской Центр Социальной Помощи по месту жительства заявителя в течение одного года со дня рождения ребенка.

Денежные пособия

Финансовой поддержкой семья может воспользоваться в том случае, если мать имеет право на постоянное проживание в Польше (разрешение на поселение: постоянный вид на жительство, разрешение на пребывание для долгосрочного резидента ЕС, статус резидента в другой стране ЕС и в то же время право временного проживания в Польше).

Выплатой пособий занимаются Центры Социальной Помощи. При подаче заявления на эти пособия, необходимо документально подтвердить доход за предыдущий год (и сообщить об изменениях в текущем году, если финансовое положение родителей изменилось).

Возможные пособия:

- **семейное пособие**
 - **прибавка к семейному пособию:**
 - для родителя-одиночки
 - доплата родителю, осуществляющему уход за ребенком в период отпуска на воспитание (если родители не получают материнского пособия, фактически осуществляют опеку над ребенком, а мать ребенка работала более 6 месяцев до рождения ребенка)
 - для родителей ребенка-инвалида
 - для многодетных семей
- помощи по уходу: пособие по уходу и на предоставление медицинской помощи.**

Program 500 +

W Polsce prowadzone są programy pomocy rodzinom z dziećmi takie jak program 500 + miesięczne świadczenie wychowawcze w wysokości 500 zł na dziecko w wieku do ukończenia 18 roku życia.

Ich aktualność można weryfikować na stronie www.obywatel.gov.pl

Inne ważne informacje prawne

Akt urodzenia

Kartę urodzenia przekazuje się kierownikowi urzędu stanu cywilnego właściwemu do sporządzenia aktu urodzenia w terminie 3 dni od dnia jej sporządzenia.

Zgłoszenia urodzenia dziecka dokonuje się w terminie 21 dni od dnia sporządzenia karty urodzenia. Zgłoszenia urodzenia dokonują matka lub ojciec dziecka posiadający pełną zdolność do czynności prawnych.

Rodzic dziecka powinien zgłosić się do tego właściwego ze względu na miejsce urodzenia dziecka urzędu stanu cywilnego z zagranicznym odpisem aktu stanu cywilnego potwierdzający stan cywilny matki dziecka wraz z tłumaczeniem na język polski dokonany przez tłumacza przysięgłego.

Jeśli nie masz własnego aktu urodzenia – do wydania aktu urodzenia dziecku powinien wystarczyć Twój dokument tożsamości. Dokumenty potwierdzające tożsamość matki są niezbędne do wystawienia aktu urodzenia dziecka.

Nazwiska i imiona cudzoziemców ustala się na podstawie dokumentu podróży lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość i obywatelstwo, a nazwiska i imiona rodziców dziecka i nazwisko dziecka cudzoziemców ustala się na podstawie dokumentu podróży lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość i obywatelstwo rodziców.

«Программа 500+»

В Польше существуют программы помощи семьям с детьми, такие как «Программа 500+» – ежемесячное родительское пособие в размере 500 злотых на ребенка до 18 лет.

Их актуальность можно проверять на сайте www.obywatel.gov.pl.

Другая важная правовая информация

Свидетельство о рождении

Карта рождения передается руководителю органа ЗАГСа, уполномоченного на составление свидетельства о рождении, в течение 3 дней с момента ее создания.

Заявление о рождении ребенка необходимо подать в течение 21 дня со дня составления карты рождения. Заявление о рождении ребенка подается матерью или отцом ребенка, обладающими полной правоспособностью.

Родитель ребенка должен обратиться в орган ЗАГСа по месту рождения ребенка с иностранной копией свидетельства о гражданском состоянии, которое подтверждает семейное положение матери ребенка, вместе с переводом на польский язык, выполненным присяжным переводчиком.

Если у тебя нет своего свидетельства о рождении, то для выписки свидетельства о рождении ребенка должно быть достаточно документа, удостоверяющего твою личность. Документы, подтверждающие личность матери, необходимы для оформления свидетельства о рождении ребенка.

Фамилии и имена иностранцев устанавливаются на основании проездного документа или иного документа, удостоверяющего личность и гражданство, а фамилии и имена родителей ребенка и фамилии ребенка иностранцев – на основании проездного документа или иного документа, удостоверяющего личность и гражданство родителей.

Akt urodzenia to pierwszy dokument tożsamości dziecka. Jest bardzo ważny, będzie mu potrzebny wielokrotnie w życiu. Rodzice otrzymują bezpłatnie jeden odpis aktu urodzenia. Kolejne można otrzymać za opłatą.

Ojcostwo

Zgodnie z prawem, jeżeli nie stosuje się domniemania, że mąż matki dziecka jest ojcem dziecka, dane ojca zamieszcza się w akcie urodzenia w razie uznania ojcostwa albo sądowego ustalenia ojcostwa.

Jeżeli nie nastąpiło uznanie ojcostwa albo sądowe ustalenie ojcostwa, w akcie urodzenia zamieszcza się jako imię ojca imię wskazane przez osobę zgłaszającą urodzenie, a w razie braku takiego wskazania w akcie urodzenia zamieszcza się jako imię ojca imię wybrane przez kierownika urzędu stanu cywilnego; jako nazwisko ojca i jego nazwisko rodowe zamieszcza się nazwisko matki z chwili urodzenia dziecka, z adnotacją o wpisaniu nazwiska matki i wybranego imienia jako danych ojca.

Ojciec dziecka powinien wcześniej złożyć oświadczenie o uznaniu ojcostwa, jeśli nie jest mężem matki dziecka. Tylko wtedy kierownik urzędu stanu cywilnego może przyjąć zgłoszenie urodzenia od ojca dziecka i wpisać jego dane do aktu urodzenia dziecka. Takie oświadczenie ojciec dziecka może złożyć przed:

- kierownikiem dowolnego urzędu stanu cywilnego,
- konsulem Rzeczypospolitej Polskiej,
- sądem.

Aby oświadczenie było ważne, matka dziecka powinna je potwierdzić w ciągu 3 miesięcy, licząc od daty złożenia przez ojca oświadczenia.

Wymagana jest obecność tłumacza w przypadku, gdy przynajmniej jedno z rodziców jest cudzoziemcem nieznającym języka polskiego.

W przypadku, gdy biologicznym ojcem dziecka jest inny partner matki, niż mąż – konieczne jest najpierw zaprzeczenie ojcostwa męża, a następnie potwierdzenie ojcostwa biologicznego ojca – obie procedury prowadzi sąd.

Zgodnie z prawem istnieje coś takiego jak domniemanie ojcostwa: Jeżeli dziecko urodziło się w czasie trwania małżeństwa albo przed upływem trzystu dni od jego ustania lub unieważnienia, domniemywa się, że pochodzi ono od męża matki. Domniemania tego nie

Свидетельство о рождении является первым документом, удостоверяющим личность ребенка. Он очень важен и понадобится много раз в жизни. Родители получают одну бесплатную копию свидетельства о рождении. Следующие можно получить за оплату.

Отцовство

В соответствии с законом, если не используется презумпция того, что муж матери ребенка является его отцом, данные об отце вносятся в свидетельство о рождении в случае признания отцовства или установления отцовства в судебном порядке.

Если не последовало признание отцовства или установление отцовства в судебном порядке, в свидетельстве о рождении в качестве имени отца указывается имя, указанное лицом, заявившим о рождении, а при отсутствии такового, указывается имя отца, выбранное руководителем органа ЗАГСа; как фамилия отца и его добрачная фамилия записывается фамилия матери на момент рождения ребенка с отметкой о записи фамилии матери и выбранной фамилии в качестве данных об отце.

Если отец ребенка не является мужем матери ребенка, то он должен заранее подать заявление о признании отцовства. Только тогда руководитель органа ЗАГСа может принять заявление о рождении от отца ребенка и внести его данные в свидетельство о рождении ребенка. Такое заявление может быть подано отцом ребенка:

- руководителю любого органа записи актов гражданского состояния,
- консулу Республики Польша,
- суду.

Чтобы заявление стало действительным, мать ребенка должна подтвердить его в течение 3 месяцев с момента подачи заявления отцом.

Необходимо присутствие переводчика, если хотя бы один из родителей является иностранцем, не владеющим польским языком.

В случаях, когда биологическим отцом ребенка является не муж, а другой партнер матери, необходимо сначала опровергнуть отцовство мужа, а затем подтвердить отцовство биологического отца – обе процедуры проводятся в судебном порядке.

В соответствии с законом существует такое понятие, как презумпция отцовства. Если ребенок родился во время брака или до истечения трехсот дней после его прекращения или аннулирования, то предпо-

stosuje się, jeżeli dziecko urodziło się po upływie trzystu dni od orzeczenia separacji.

Jeżeli matka nie jest mężatką to domniemywa się, że ojcem dziecka jest ten, kto obcował z matką dziecka nie dawniej niż w trzechsetnym, a nie później niż w sto osiemdziesiątym pierwszym dniu przed urodzeniem się dziecka, albo ten, kto był dawcą komórki rozrodczej w przypadku dziecka urodzonego w wyniku dawstwa partnerskiego w procedurze medycznie wspomaganą prokreacji.

Jeżeli dziecko urodziło się przed upływem trzystu dni od ustania lub unieważnienia małżeństwa, lecz po zawarciu przez matkę drugiego małżeństwa, domniemywa się, że pochodzi ono od drugiego męża. Domniemanie to nie dotyczy przypadku, gdy dziecko urodziło się w następstwie procedury medycznie wspomaganą prokreacji, na którą wyraził zgodę pierwszy mąż matki.

Prawa rodzicielskie

Prawa rodzicielskie to prawa do podejmowania decyzji w sprawach dotyczących dziecka. W Polsce oboje rodzice mają takie same prawa wobec dziecka. W przypadku ważnych decyzji dotyczących dziecka konieczna jest zgoda obojga rodziców (np. w sprawie wyboru obywatelstwa, uzyskania paszportu itp.). Prawa rodzicielskie do dziecka mają osoby wpisane jako rodzice do jego/jej aktu urodzenia.

Status prawny dziecka

Jak najszybciej po urodzeniu trzeba uregulować status prawny Twojego dziecka w Polsce. Możliwości legalizacji pobytu dziecka będą zależały od statusu prawnego jego rodziców.

- **Jeśli jedno z rodziców jest obywatelem Polski** – wówczas dziecko automatycznie dziedziczy polskie obywatelstwo. Aby to było możliwe, dane rodzica – polskiego obywatela muszą widnieć w akcie urodzenia dziecka. W takim przypadku dziecko nie potrzebuje zezwoleń na pobyt w Polsce. Aby dziecko mogło przyjąć polskie obywatelstwo, muszą na to wyrazić zgodę oboje rodzice.

Rodzice mogą też wybrać dla dziecka inne obywatelstwo niż polskie (czyli obywatelstwo drugiego z rodziców). Wówczas w ciągu trzech miesięcy od urodzenia dziecka składają deklarację wyboru innego niż

лагается, что ребенок происходит от мужа матери. Эта презумпция не действует, если ребенок родился по истечении трехсот дней от расторжения брака.

Если мать не состоит в браке, отцом ребенка считается лицо, имевшее половой контакт с матерью ребенка не ранее чем в трехсотый и не позднее сто восемьдесят первого дня до рождения ребенка, либо лицо, являвшееся донором репродуктивной клетки, в случае рождения ребенка в результате донорства партнера при проведении процедуры искусственного оплодотворения.

Если ребенок родился до истечения трехсот дней после прекращения или аннулирования брака, но после вступления матери во второй брак, то предполагается, что ребенок произошел от второго мужа. Данная презумпция не действует, если ребенок родился в результате процедуры искусственного оплодотворения с согласия первого мужа матери.

Родительские права

Родительские права – это права на принятие решений по вопросам, касающимся ребенка. В Польше оба родителя имеют равные права по отношению к ребенку. В случае важных решений, касающихся ребенка, необходимо согласие обоих родителей (по вопросам выбора гражданства, для получения паспорта и т.д.). Родительские права на ребенка имеют лица, указанные в качестве родителей в его/ее свидетельстве о рождении.

Правовой статус ребенка

Как можно скорее после рождения необходимо урегулировать правовой статус ребенка в Польше. Возможности легализации пребывания ребенка будут зависеть от правового статуса родителей.

- **Если один из родителей является гражданином Польши**, то ребенок автоматически наследует польское гражданство. Для этого нужно, чтобы данные родителя гражданина Польши были записаны в свидетельстве о рождении ребенка. В этом случае ребенок не нуждается в разрешении на пребывание в Польше. Польское гражданство ребенок получает с согласия обоих родителей.

polskie obywatelstwa dla dziecka w Urzędzie Wojewódzkim. W takiej sytuacji rodzice mają możliwość wnioskować dla swojego dziecka o prawo do pobytu stałego, jeśli dziecko pozostaje pod władzą rodzicielską polskiego rodzica. Mogą też wnioskować o prawo czasowego pobytu, powołując się na więzi rodzinne. Do złożenia wniosku potrzebne będą akt urodzenia dziecka oraz akt małżeństwa rodziców (jeśli są małżeństwem).

- **Jeśli rodzic posiada prawo stałego pobytu w Polsce** (osiedlenie się, pobyt stały, zezwolenie na status rezydenta długoterminowego), dzieci także mogą uzyskać zezwolenie na stały pobyt pod warunkiem, że urodziły się w czasie ważności zezwolenia na pobyt czasowy rodzica lub wtedy, gdy rodzic posiadał już w Polsce prawo bezterminowego pobytu. W przeciwnym razie dzieci mogą wnioskować o pobyt czasowy (wniosek składają rodzice w ich imieniu), powołując się na więzi rodzinne.
- **Gdy rodzic ma Kartę Polaka lub udokumentowane polskie pochodzenie** – jego dziecko może wnioskować o taki sam status prawny, jak rodzic, opierając się na dokumentach zgromadzonych w sprawie rodzica (oraz akt urodzenia dziecka). Od 1 maja 2014 r. Karta Polaka lub polskie pochodzenie są przesłanką do uzyskania w Polsce prawa stałego pobytu.
- **Jeśli rodzic posiada pobyt czasowy albo wizę krajową** – dziecko może uzyskać także pobyt czasowy na taki sam czas, jak zezwolenie lub wiza wydane rodzicowi, pod warunkiem, że urodziło się w czasie ważności wizy lub zezwolenia na pobyt posiadanego przez rodzica. Rodzic musi jednak spełniać dwa wymogi: posiadać ubezpieczenie zdrowotne w rozumieniu przepisów o powszechnym ubezpieczeniu zdrowotnym lub potwierdzenie pokrycia przez ubezpieczyciela kosztów leczenia w Polsce oraz posiadać regularne i stabilne źródło dochodu.
- **Gdy rodzice są w Polsce nielegalnie** – zachęcamy do kontaktu z prawnikiem w organizacji pozarządowej, który pomoże ocenić sytuację i ustalić, jakie kroki można podjąć dla dobra dziecka. Prawnicy w organizacjach pozarządowych udzielają pomocy prawnej bezpłatnie. Często mimo braku legalnego pobytu rodziców jest możliwe co najmniej wystawienie dziecku aktu urodzenia. W niektórych sytuacjach będzie możliwe zalegalizowanie pobytu dziecka, gdy jedno z rodziców jest w Polsce nielegalnie.

Родители могут также выбрать для ребенка другое гражданство, не польское (т.е. гражданство второго родителя). В таком случае в течение трех месяцев со дня рождения ребенка они предоставляют декларацию выбора другого, не польского, гражданства ребенка в Воеводское управление. В этой ситуации родители имеют возможность подавать заявку на разрешение на постоянное проживание (вид на жительство) для ребенка, если он находится под родительской опекой польского родителя. Могут также подать документы на получение права на временное пребывание, ссылаясь на семейные узы. Для подачи заявления необходимы свидетельство о рождении ребенка и свидетельство о браке родителей (если состоят в браке).

- **Если у родителя имеется право на постоянное проживание в Польше** (разрешение на поселение, постоянный вид на жительство, разрешение на статус долгосрочного резидента), дети также могут получить разрешение на постоянное проживание при условии, что они родились в период действия разрешения на временное проживание родителя или в случае, если родитель уже имел право проживания на неопределенный срок. В противном случае дети могут претендовать на временное проживание (заявление подают родители от их имени), ссылаясь на семейные узы.
- **Если у родителя есть Карта Поляка или документально подтвержденное польское происхождение**, то ребенок может подать заявку на тот же правовой статус, как у родителя, на основании документов, собранных по делу родителя (и свидетельство о рождении ребенка). С 1 мая 2014 года Карта Поляка или польское происхождение являются условием для получения в Польше права на постоянное место жительство.
- **Если родитель имеет право на временное проживание или национальную визу**, то ребенок может получить также разрешение на временное проживание на тот же срок, что в разрешении или визе, выданных родителю, при условии, что он родился в течение срока действия визы или разрешения на проживание, имеющегося у родителя. Родитель, однако, должен отвечать двум требованиям: иметь медицинскую страховку в соответствии с правилами всеобщего медицинского страхования или подтверждение возмещения страховщиком всех расходов на лечение в Польше, а также иметь регулярный и стабильный источник дохода.
- **Если родители находятся в Польше незаконно**, мы рекомендуем обратиться за консультацией к юристу в неправительственную организацию, он поможет оценить ситуацию и определить, какие шаги могут быть предприняты для блага ребенка. Юристы в неправительственных организациях оказывают юридическую помощь бесплат-

UWAGA! Sam fakt urodzenia w Polsce nie daje dziecku prawa do polskiego obywatelstwa. Zgodnie z polskim prawem dziecko uzyskuje obywatelstwo na podstawie „prawa krwi”, czyli dziedziczy je po rodzicach.

Paszport dla dziecka

- **Jeśli jedno z rodziców dziecka jest obywatelem Polski** – dziecko ma możliwość otrzymać polskie obywatelstwo, a rodzice mogą uzyskać dla niego polski paszport. Obywatel Polski, nawet noworodek, potrzebuje własnego paszportu, aby przekraczać granice międzynarodowe. Nie jest praktykowane wpisywanie dzieci do paszportów rodziców. Paszporty wydawane są na 5 lat dla dzieci do 12 roku życia, a powyżej tego roku ich data ważności wynosi 10 lat. Do wyrobienia paszportu (w organie paszportowym) potrzebna jest fizyczna obecność i zgoda obojga rodziców.
- **Jeśli oboje rodzice są cudzoziemcami** – wówczas muszą zdecydować o wyborze obywatelstwa dla swojego dziecka. Niektóre kraje dopuszczają możliwość posiadania przez dziecko dwóch obywatelstw. Jeszcze przed urodzeniem dziecka warto skontaktować się z ambasadami krajów pochodzenia rodziców i zapytać o przepisy w tej sprawie. Każde państwo ma inne przepisy dotyczące rejestracji urodzeń dzieci, uzyskiwania obywatelstwa i dokumentów dla dziecka. Najlepiej zorientować się w przepisach swojego państwa pochodzenia jeszcze przed urodzeniem dziecka.

Pamiętaj, że gdy dziecko ma inne obywatelstwo niż polskie, musisz zgłosić jego urodzenie w ambasadzie – aby uzyskać dla dziecka dokument tożsamości uprawniający do pobytu za granicą. W przypadku różnych krajów dziecko albo uzyskuje własny paszport, albo jest wpisywane do paszportu rodzica.

Zameldowanie

Jeśli to tylko możliwe, należy zameldować dziecko – tam, gdzie zameldowani są rodzice lub jedno z rodziców. Zgłoszenie meldunku dziecka spowoduje, że Urząd Gminy lub Urząd Dzielnicy powinny wystąpić o numer PESEL dla dziecka. Taki numer jest później potrzebny przy wielu okazjach: ubezpieczeniu dziecka, zgłaszaniu do szkoły, korzystania z pomocy medycznej itp. Rodzice dziecka mogą też sami złożyć wniosek o numer PESEL.

но. Часто, несмотря на нелегальное пребывание родителей, можно рассчитывать на получение свидетельства о рождении. В некоторых случаях можно будет легализовать пребывание ребенка, если один из родителей находится в Польше нелегально.

ВНИМАНИЕ! Сам факт рождения в Польше не дает ребенку права на польское гражданство. Согласно польскому законодательству ребенок приобретает гражданство по «праву крови», т.е. наследует его от родителей.

Паспорт для ребенка

- Если один из родителей ребенка является гражданином Польши, то ребенок имеет возможность получить польское гражданство и польский паспорт. Гражданину Польши, даже новорожденному, нужен личный паспорт, чтобы пересекать международные границы. Не практикуется вписывание детей в паспорта родителей. Паспорта выдаются сроком на пять лет для детей до возраста 12 лет, а старше этого возраста срок действия паспорта составляет 10 лет. Для выдачи паспорта (в Паспортном столе) необходимое будет физическое присутствие обоих родителей и их согласие.
- Если оба родителя являются иностранцами, то они должны решить вопрос гражданства своего ребенка. Некоторые страны допускают возможность наличия двух гражданств у ребенка. Еще до рождения ребенка стоит связаться с Посольствами стран происхождения родителей и спросить про действующие в данном государстве законы. Каждое государство имеет свои законы, касающиеся регистрации рождений детей, получения гражданства и документов для ребенка. Лучше всего разобраться в законах страны своего происхождения еще до рождения ребенка.

Помни, что если у ребенка другое гражданство, не польское, тебе надо зарегистрировать его рождение в Посольстве, чтобы получить для ребенка документ, удостоверяющий личность и дающий право на пребывание за границей. В зависимости от страны ребенок либо получает паспорт, либо его вписывают в паспорт родителя.

Прописка

По возможности необходимо прописать ребенка там, где прописаны его родители или один из них. Прописка ребенка – это основание для

Szczegóły można znaleźć na stronie:
<https://www.gov.pl/web/gov/zglos-urodzenie-dziecka>

Prawa dziecka

W Polsce dzieci podlegają szczególnej prawnej ochronie. Szczegółowy zakres ich praw reguluje Konwencja o Prawach Dziecka oraz Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej. Wśród praw dziecka znajdują się:

- **Prawo do równości.** Oznacza to, że wszystkie dzieci są równe wobec prawa bez względu na pochodzenie, płeć, narodowość itd.
- **Prawo do godności, wolności, nietykalności osobistej.** Oznacza to, że dziecko jest prawnie chronione przed przemocą. W Polsce bicie dzieci jest niedopuszczalne i zabronione, również kiedy rodzic uznaje przemoc za „środek wychowawczy”. Nawet klaps jest przemocą. Konsekwencją stosowania przemocy wobec dziecka może być odebranie i zabezpieczenie dziecka oraz postawienie zarzutów przez prokuratora. Za znęcanie się psychiczne lub fizyczne nad osobą najbliższą sprawcy grozi kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.
- **Prawo do tożsamości,** w tym wiedzy o swoim pochodzeniu.
- **Prawo do wychowywania w rodzinie** i kontaktów z rodzicami w przypadku rozłączenia z nimi. Oznacza to, że nawet jeśli rodzice nie wychowują dziecka wspólnie, ma ono prawo do relacji z obojgiem rodziców.
- **Prawo do pomocy państwa.** Oznacza to, że państwo zobowiązane jest do podejmowania wszelkich działań ustawodawczo-administracyjnych, aby zapewnić realizację praw uznanych w Konwencji Praw Dziecka.

Районного Управления (Urząd Dzielnicy) или Управления Гмины (Urząd Gminy) для присвоения ребенку учетного номера физического лица (PESEL). Этот номер будет необходим во многих случаях: при страховании ребенка, записи в школу, в случаях, когда нужна медицинская помощь и т. д. Родители могут также самостоятельно подать заявку на номер физического лица (PESEL).

Более подробную информацию можно найти на сайте: <https://www.gov.pl/web/gov/zglos-urodzenie-dziecka>

Права ребенка

В Польше дети находятся под особой правовой защитой. Детально права детей регулируются Конвенцией о правах ребенка и Конституцией Республики Польша. К правам ребенка относятся:

- **Право на равенство.** Это означает, что все дети равны перед законом независимо от происхождения, пола, национальности и т.д.
- **Право на достоинство, свободу, личную неприкосновенность.** Это означает, что ребенок юридически защищен от насилия. В Польше бить детей недопустимо и запрещено, в том числе, если родитель считает насилие «воспитательной мерой». Даже шлепок является насилием. Последствием насилия над ребенком может быть изъятие ребенка, его охрана и предъявление обвинений прокурором. Психологическое или физическое насилие над близким человеком карается тюремным заключением на срок от 3 месяцев до 5 лет.
- **Право на идентичность,** включая право на знание своего происхождения.
- **Право на воспитание в семье** и на общение с родителями в случае разделения с ними. Это означает, что даже если родители не воспитывают ребенка вместе, ребенок имеет право на общение с обоими родителями.
- **Право на помощь государства.** Это означает, что государство обязательно принимать все законодательные и административные меры для обеспечения реализации прав, признанных Конвенцией о правах ребенка.

UWAGA! Jeśli nie możesz zająć się dzieckiem

W życiu zdarzają się różne skomplikowane sytuacje. Jeśli z jakiegoś powodu nie jesteś w stanie zaopiekować się dzieckiem, możesz zostawić je po urodzeniu w szpitalu.

Twoje dziecko może zostać oddane do adopcji – czyli na wychowanie innej rodzinie. Jeżeli sama nie możesz zaopiekować się dzieckiem – możesz w szpitalu podpisać dokumenty, które pozwolą na oddanie dziecka do adopcji.

Na podjęcie takiej poważnej decyzji masz czas – nawet gdy podpiszesz dokumenty tuż po urodzeniu, możesz zmienić swoją decyzję w ciągu 6 tygodni od porodu.

W sytuacji bez wyjścia możesz też odnieść swoje dziecko do „okna życia” – miejsca, gdzie można anonimowo zostawić dziecko już po urodzeniu, aby zapewnić mu inną opiekę.

Pamiętaj, jest wiele organizacji wspierających migrantki i kobiety – poszukaj pomocy. Może Twoją trudną sytuację można rozwiązać, nawet gdy Ty nie widzisz z niej żadnego wyjścia.

ВНИМАНИЕ! Если ты не в состоянии заботиться о ребенке

В жизни случаются разные сложные ситуации. Если по каким-то причинам ты не можешь позаботиться о ребенке, можешь оставить его в роддоме после рождения.

Твой ребенок может быть передан на усыновление, то есть на воспитание в другую семью. Если ты сама не можешь заботиться о ребенке, то можешь в роддоме подписать документы, которые позволят отдать ребенка на усыновление.

На принятие такого серьезного решения у тебя есть время: даже если ты подпишешь документы сразу после рождения, ты можешь изменить свое решение в течение 6 недель после родов.

В безвыходной ситуации ты также можешь отнести своего ребенка в «окно жизни» – место, где можно анонимно оставить ребенка после рождения, чтобы обеспечить ему другую опеку.

Помни, существует много организаций, поддерживающих мигранток и женщин, поищи помощь. Может быть, твою сложную ситуацию можно решить, даже если ты не видишь выхода из нее.

Słowniczek

Baby blues

To fizjologiczny stan, który trwa do kilkunastu dni po porodzie i cechuje go drażliwość i chwiejność emocjonalna. To wynik gwałtownych zmian hormonalnych i wyczerpania. Kobieta przeżywa wtedy wiele intensywnych uczuć, konfrontuje wyobrażenia z rzeczywistością. Radość przeplata się ze zmęczeniem. Wszystko jest nowe i trudne: pielęgnacja, karmienie, wstawanie w nocy, nieustanna czujność i koncentracja na dziecku. Do tego poczucie odpowiedzialności i lęk „czy dam radę?”. Gdy nowe czynności zostaną „oswojone” baby blues mija.

Depresja poporodowa

Depresja poporodowa dotyka około 20% kobiet. Czynniki, które zmniejszają jej ryzyko, jest wsparcie ze strony partnera i innych kobiet, zdrowy tryb życia, aktywność fizyczna, karmienie piersią, a także przygotowania do rodzicielstwa i gotowość (jako elastyczne podejście) na zmiany, które może ono przynieść.

Jeśli kilka tygodni po porodzie wciąż:

- czujesz się zmęczona, nie możesz spać, wstajesz zmęczona, jesteś apatyczna i rozbita
 - nie masz apetytu lub przeciwnie – objadasz się
 - czujesz się niedobłą matką, nie czujesz więzi z dzieckiem, wydaje ci się ono zupełnie obce, albo jesteś wciąż na nie zła
 - obsesyjnie martwisz się o dziecko, boisz się zostać z nim sama
 - jesteś rozdrażniona, ogarnia cię uczucie nierealności życia, czas płynie inaczej i nawet proste czynności zajmują ci więcej czasu.
- Nie lekceważ swego stanu, tylko idź do psychiatry** (skierowanie nie jest konieczne) lub poproś o pomoc psychologa.

Dolargan

Silny lek przeciwbólowy, pochodny morfiny, podawany dożylnie lub domięśniowo. Zmniejsza odczuwanie bólu, ale upośledza sprawność

psychofizyczną i powoduje uczucie otępienia. Stosowany w czasie porodu przenika przez łożysko do płodu. Po narodzeniu dziecko może mieć kłopoty z oddychaniem i ssaniem piersi i wymaga podania antidotum.

Endorfiny

Hormony, które wydzielają się m. in. podczas wysiłku fizycznego. Jest to naturalny środek znieczulający dla rodzącej i jej dziecka. Warunkiem ich wydzielania jest poczucie bezpieczeństwa i niezaburzony nadmierną ingerencją przebieg porodu (patrz: Adrenalina).

Indukcja porodu

Inaczej: wywołanie porodu – oznacza sztuczne rozpoczęcie czynności skurczowej. Do indukcji stosuje się najczęściej syntetyczny hormon zwany oksycytyną. Indukcja porodu powinna być podejmowana z określonych wskazań medycznych np. przy ciąży z oznakami przenoszenia, stanie przedrzucawkowym, przy objawach zagrożenia płodu. Skutkami ubocznymi indukcji mogą być silniejsze i bardziej bolesne skurcze, wzrost ryzyka niedotlenienia dziecka, wzrost ryzyka krwotoku poporodowego, przedwczesnego oddzielenia łożyska, uszkodzenia szyjki lub macicy. Podanie syntetycznej oksycytyny zwiększa też ryzyko cesarskiego cięcia.

KTG

Badanie kardiograficzne – rejestrowanie czynności skurczowej macicy i częstości bicia serca płodu, za pomocą głowic przylegających do skóry brzucha matki. KTG pozwala ocenić stan płodu, zwłaszcza w reakcji na skurcze macicy. Powszechnie stosowane pod koniec ciąży i w czasie porodu, nieszkodliwe i niebolesne, ale wiąże się z unieruchomieniem w pozycji leżącej na co najmniej kilkanaście minut. Bywa to wykorzystywane do wymuszania przez personel tradycyjnej pozycji na plecach. Ciągłe monitorowanie

Словарь

Baby blues

Это нормальное (!), продолжающееся в течение нескольких дней после родов состояние раздражительности и эмоциональной нестабильности, результат бурных гормональных изменений и истощения. Женщина переживает тогда много сильных чувств, противопоставляет воображение и реальность. Радость переплетается с усталостью. Все новое и трудное: уход, кормление, просыпание по ночам, постоянная бдительность и сосредоточение на ребенке. Кроме того, чувство ответственности и тревога «справлюсь ли я?». Когда новые обязанности станут «привычными», baby blues пройдет.

Послеродовая депрессия

По статистике страдают от нее женщины, которые пережили во время беременности жизненную трагедию, родили мертвых или тяжело больных детей. Чаще наблюдается у женщин постарше, особенно профессионально активных, привыкших к независимости и контактам с друзьями. Но также у таких, которые давно мечтали о материнстве и у них создался его идеализированный образ. Способствует ей отсутствие поддержки со стороны мужа и семьи, бедность, одиночное материнство, потеря работы.

Если через несколько недель после рождения по-прежнему:

- чувствуешь себя уставшей, не можешь спать, просыпаешься уставшая, ты апатична и расстроена,
- у тебя нет аппетита или, наоборот, переедаешь,
- ты ощущаешь себя плохой матерью, не чувствуешь связи с ребенком, тебе кажется он совершенно чужим или ты постоянно злишься на него,
- ты навязчиво беспокоишься о ребенке, боишься остаться с ним наедине,
- ты раздражена, тебя охватывает чувство нереальности жизни, время течет по-

другому и даже простые задачи отнимают у тебя больше времени – не пренебрегай своим состоянием, а иди к психиатру (направление не требуется) или обратись за помощью к психологу.

Dolargan

Сильное обезболивающее, производное морфина, вводят внутривенно или внутримышечно. Ослабляет ощущение боли, но отрицательно воздействует на психомоторное развитие и вызывает чувство отупения. Используемый во время родов, проникает через плаценту к плоду. После рождения у ребенка могут быть проблемы с дыханием и сосанием груди и ему необходимо подать антидот.

Эндорфины

Гормоны, которые выделяются в частности во время физической нагрузки, естественное обезболивающее средство для роженицы и ее ребенка. Условием их выделения является ощущение безопасности и отсутствие чрезмерного вмешательства во время родов (см. Адреналин).

Индукция родов

(иначе: стимуляция родов) означает искусственное возбуждение родовой деятельности (потуг и схваток). Для индукции наиболее часто используется синтетический гормон – окситоцин. Решение об индукции родов должно быть принято на основе определенных медицинских показаний, таких как беременность с признаками переношения, при преэклампсии, при симптомах дистресса плода. Побочными эффектами индукции могут быть более сильные и болезненные схватки, повышенный риск гипоксии ребенка, повышенный риск послеродового кровотечения, преждевременная отслойка плаценты, повреждения шейки или матки. Применение синтетического окситоцина увеличивает также риск кесарева сечения.

porodu, zwłaszcza w pozycji leżącej, zwiększa ryzyko pojawienia się komplikacji.

Nacięcie krocza

Jest to zabieg wykonywany w fazie parcia. Położna lub lekarz specjalnymi nożyczkami nacina skórę i mięśnie w ostatnim odcinku kanału rodnego. Na podstawie badań naukowych obalono przekonania, że rutynowe nacięcie chroni pochwę przed pęknięciami i nadmiernym rozciągnięciem, że zapobiega wypadaniu narządów rodnych i urazom główki dziecka. Nacięcie krocza odpowiada pęknięciu II stopnia (obejmuje mięśnie krocza i pochwy), podczas gdy kobiety rodzące bez nacięcia najczęściej mają krocze bez obrażeń lub z niewielkimi, szybko gojącymi się pęknięciami skóry i śluzówki.

Oksytocyna

Hormon, który powstaje w przysadce mózgowej. Bez niej nie byłoby porodu – inicjuje akcję porodową, ale jest także odpowiedzialna za orgazm! Po przyjściu dziecka na świat poziom oksytocyny szybko wzrasta (jeśli mama ma kontakt z noworodkiem), co ułatwia urodzenie łożyska i rozpoczęcie karmienia piersią. Powoduje też przyływ uczuć macierzyńskich.

Poradnia laktacyjna

Mama może się tam zgłosić, jeśli ma trudności z karmieniem piersią, nie jest pewna czy dziecko prawidłowo ssie, nie wie czy ma dość pokarmu. Często prowadzone przy szpitalu położniczym

USG

Badanie ultrasonograficzne – uzyskiwanie obrazów z wnętrza ciała za pomocą odbicia wiązki ultradźwięków, przetwarzanych na ekran przez komputer. Pozwala ocenić wnętrze macicy i przebywające w niej dziecko już od 6. tygodnia ciąży. Pomaga ustalić: liczbę płodów, ocenić masę ciała, stan łożyska, ilość płynu owodniowego, wykryć wady wrodzone. Nie udowodniono szkodliwości USG dla rozwijającego się płodu, na wszelki wypadek

jednak lepiej nie wykonywać go zbyt często bez wskazań medycznych. Zwykle zalecane w 11–14, 18–22 i 36–37 tygodniu ciąży.

Znieczulenie zewnątrzoponowe

Znieczulenie zewnątrzoponowe (ZZO) polega na umieszczeniu igły cewnika w przestrzeni zewnątrzoponowej kręgosłupa przez który podawane są leki znieczulające. Znieczulenie zaczyna działać po ok. 15 minutach. Rodząca zachowuje świadomość, ale nie odczuwa bólu od pasa w dół. Znieczulenie zewnątrzoponowe podaje się, gdy rozwarcie szyjki macicy osiągnie ok. 3–4 cm. Podane zbyt wcześnie – może wstrzymać akcję porodową. Podane gdy rozwarcie szyjki macicy sięgnie 7–8 cm, może zacząć działać już po urodzeniu dziecka lub jego najsilniejsze działanie może przypaść na czas parcia, co niekorzystnie wpływa na przebieg porodu. W zzo można wykonać w razie konieczności cesarskie cięcie. Podanie zzo może przedłużyć czas trwania porodu.

КТГ

Кардиотокографическое исследование, запись маточных сокращений и частоты сердцебиения плода при помощи датчиков, прилегающих к коже живота матери. КТГ позволяет оценить состояние плода, особенно на фоне сократительной активности матки. Обычно делается на поздних сроках беременности и во время родов, безвредное и безболезненное, но требует принятия лежачего обездвиженного положения в течение нескольких минут. Иногда это может быть использовано персоналом больницы, чтобы заставить тебя принять традиционную позицию – лежа на спине. Непрерывный мониторинг родов, особенно в лежачем положении, увеличивает риск осложнений.

Надрез промежности

Это процедура, которую применяется в фазе потуг. Врач или акушерка специальными ножницами разрезает кожу и мышцы в последнем отрезке родовых путей. В пользу рутинной эпизиотомии приводились в большинстве уже опровергнутые научными исследованиями и убеждения, что надрез промежности защищает от разрыва и чрезмерного растяжения влагалища, предотвращает выпадение половых органов и травмы головы ребенка. Эпизиотомия соответствует разрыву второй степени (охватывает мышцы промежности и влагалища), в то время как женщины, рожающие без надреза, чаще всего не получают никаких травм промежности или образуются только небольшие, быстро заживающие разрывы кожи и слизистых оболочек.

Окситоцин

Образуется в гипофизе, без него не было бы родов. Не только инициирует роды, но также отвечает за оргазм! После рождения ребенка уровень окситоцина быстро растет (при условии, что мама имеет постоянный контакт с младенцем), что облегчает рождение последа и начало грудного вскармливания. Вызывает также прилив материнских чувств.

Консультации по грудному вскармливанию

Часто проводятся в роддоме. Мама может обратиться за помощью, если не может справиться с кормлением, не уверена, правильно ли ребенок сосет, не знает, достаточно ли у нее грудного молока.

УЗИ

Ультразвуковое исследование, получение изображений внутренних органов с помощью звуковых колебаний ультравысокой частоты, обработанных на экране компьютера. Позволяет оценить внутреннюю структуру матки и находящегося в ней ребенка уже с 6 недели беременности. Определяет количество плодов, оценить массу тела, состояние плаценты, количество околоплодных вод, выявляет врожденные дефекты. Не доказано, что УЗИ негативно влияет на развивающийся плод, но лучше не делать его слишком часто без медицинских показаний. Обычно рекомендуется на 11-14, 18-22 и 36-37 неделе беременности.

Эпидуральная анестезия

Эпидуральная анестезия основывается на введении местного анестетика через катетер, который при помощи иглы вводится в эпидуральное пространство позвоночника. Анестезия начинает действовать примерно спустя 15 минут. Роженица сохраняет сознание, но не чувствует боли от пояса вниз. Эпидуральная анестезия применяется, когда раскрытие шейки матки составляет около 3-4 см. Если сделать анестезию слишком рано, то это может привести к приостановлению родовых действий. Введение в момент, когда раскрытие шейки матки достигает 7-8 см, может не принести результата и начать действовать только после рождения ребенка, или самое сильное воздействие начнется во время потуг, что может негативно сказаться на родах. Под воздействием эпидуральной анестезии при необходимости можно провести кесарево сечение. Этот вид анестезии может увеличить длительность родов.

Pomocne kontakty

Pogotowie ratunkowe

112 lub 999 – to numer pogotowia ratunkowego w Polsce. Dodatkowe numery można uzyskać w najbliższym ośrodku zdrowia. W Polsce pogotowie ratunkowe wzywa się tylko w naprawdę wyjątkowych sytuacjach. Za nieuzasadnione wezwanie karetki pacjent musi zapłacić.

Rzecznicy Praw Pacjenta przy Narodowym Funduszu Zdrowia

To instytucja, do której można zwrócić się o pomoc i interwencję, jeśli pacjent nie jest traktowany należycie. Rzecznicy Praw Pacjenta działają w większości dużych miast.
ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa
tel. +48 (022) 572 61 55

Fundacja Rodzić po Ludzku

ul. Nowolipie 13/15, 00-150 Warszawa
facebook: @fundacjarodzicpoludzku
instagram:@rodzic_po_ludzku
www.rodzicpoludzku.pl

Infolinia Migracyjna

(informacje dotyczące legalizacji pobytu i formalności związanych z urodzeniem)

Fundacja Polskie Forum Migracyjne
www.forummigracyjne.org

Poszukaj tych kontaktów sama

Twój szpital:

Nazwa.....

Adres.....

Telefon.....

Twój lekarz prowadzący ciążę:

Imię i nazwisko.....

Nazwa ośrodka zdrowia.....

Adres ośrodka zdrowia.....

Telefon kontaktowy.....

Полезные контакты

Скорая помощь

112 или 999 – это номер службы экстренной помощи в Польше. Дополнительные контактные номера можно получить в ближайшем медицинском центре. В Польше скорую помощь вызывают только при действительно исключительных обстоятельствах. За необоснованный вызов скорой помощи пациент должен заплатить.

Управление представителей по защите прав пациента при Национальном Фонде Здравоохранения

Это учреждение, в которое можно обратиться за советом или оказанием помощи, если к пациенту относятся ненадлежащим образом. Управление представителей по защите прав пациента работает в большинстве крупных городов.
ул. Grójecka 186, 02-390 Варшава
Тел. +48 (022) 572 61 55

Фонд «Рожать по-Человечески»

ул. Nowolipie 13/15, 00-150 Варшава
facebook: @fundacjarodzicpoludzku
instagram:@rodzic_po_ludzku
www.rodzicpoludzku.pl

Справочная Миграционной службы

(информация, касающаяся легализации пребывания и формальностей, связанных с рождением)

Фонд Польский Миграционный Форум
www.forummigracyjne.org

Поищи эти контакты сама:

Твоя больница:

Название.....
Адрес.....
Телефон.....

Врач, ведущий твою беременность:

Имя и фамилия.....
Название медицинского центра
Адрес медицинского центра.....
Контактный телефон.....



Fundacja Polskie Forum Migracyjne

www.forummigracyjne.org

tel. +48 692 913 993

info@forummigracyjne.org

Oferujemy wsparcie (stacjonarnie i online):

- psychologiczne dla dzieci i dorosłych
- prawne,
- caseworkerskie (w załatwianiu konkretnych spraw np. edukacyjnych, zdrowotnych, urzędowych),
- edukacyjne (szkolimy osoby pracujące w szkołach, specjalizujemy się w asystenturze międzykulturowej)
- doradczyń zawodowych
- konsultanta ds. legalizacji pobytu,
- doradcy ds. działalności gospodarczej
- położnych
- inne, szczególnie dedykowane kobietom, osobom z niepełnosprawnościami, młodzieży, dzieciom, seniorom, rodzicom i opiekunom, nauczycielom

Nasze wsparcie jest bezpłatne!

Wspieramy wszystkich migrantów, migrantki, uchodźców i uchodźczynie, niezależnie od kraju pochodzenia! Mówimy w językach polskim, angielskim, ukraińskim, rosyjskim, hiszpańskim, białoruskim, francuskim i innych.

Infolinia

doradzamy w różnych sprawach dotyczących np. legalizacji pobytu w językach ukraińskim, rosyjskim, angielskim i polskim
+48 22 110 00 85
(od poniedziałku do piątku, od 10:00 do 16:00)

Telefon zaufania ze wsparciem psychologicznym

+48 22 255 22 02
www.slowopomoc.pl

Włącz się w budowanie otwartego i różnorodnego społeczeństwa w Polsce.

Wspieraj działania Fundacji Polskie Forum Migracyjne!

→ wpłacając darowiznę przez stronę (PayU):
<https://forummigracyjne.org/donate>

→ wpłacając darowiznę (jednorazową lub cykliczną) na konto bankowe:
Fundacja Polskie Forum Migracyjne
79 1050 1025 1000 0023 1482 7813
Kod SWIFT: INGBPLPW
Kod IBAN: PL79 1050 1025 1000 0023 1482 7813

→ przekaż 1,5% podatku
nasz nr KRS 0000272075

Każda forma wsparcia jest dla nas niezmiernie cenna i pozwala nam realizować naszą misję.



Фонд «Польский Миграционный Форум»

www.forummigracyjne.org

тел. +48 692 913 993

info@forummigracyjne.org

Мы предлагаем поддержку (стационарную и онлайн):

- психологическую поддержку для детей и взрослых
- юридическую,
- социальных работников (при решении конкретных вопросов, например, образовательных, медицинских, официальных),
- образовательную (мы обучаем людей, работающих в школах, мы специализируемся на межкультурной помощи)
- консультантов по вопросам карьеры
- консультантов по легализации пребывания
- бизнес-консультантов
- акушерки
- и другие, особенно предназначенные для женщин, людей с ограниченными возможностями, молодежи, детей, пожилых людей, родителей и опекунов, учителей

Наша поддержка бесплатна!

Мы поддерживаем всех мигрантов, мигранток, беженцев, независимо от страны их происхождения! Мы говорим на польском, английском, украинском, русском, испанском, белорусском, французском и других языках.

Горячая линия

консультирует по различным вопросам, касающимся, например, легализации пребывания на украинском, русском, английском языках +48 22 110 00 85 (с понедельника по пятницу, с 10:00 до 16:00)

Телефон доверия с психологической поддержкой

+48 22 255 22 02

www.slowopomoc.pl

Примите участие в построении открытого и разнообразного общества в Польше.

Поддержите деятельность Фонда «Польский Миграционный Форум»!

→ сделав пожертвование через веб-сайт (PayU): <https://forummigracyjne.org/donate>
– сделав пожертвование (разовое или циклическое) на банковский счет

→ Фонд «Польский миграционный форум»
79 1050 1025 1000 0023 1482 7813
SWIFT код: INGBPLPW
Код IBAN: PL79 1050 1025 1000 0023 1482 7813

→ перечисление 1,5% налога
наш номер KRS 0000272075

Любая форма поддержки чрезвычайно ценна для нас и позволяет нам реализовать нашу миссию

