

**Jestem
mamą
w Polsce**

**Я- мама
в Польщі**

**Informator dla migrantek,
które oczekują dziecka w Polsce**

**Інформаційний довідник
для мігранток, які чекають
дитину в Польщі**

PFM
POLSKIE FORUM
MIGRACYJNE

 Fundacja
Rodzic po Ludzku

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)

Tłumaczenie: Mariana Guzar

Projekt graficzny i skład: Alicja Kobza Studio

ISBN 978-83-960814-9-0

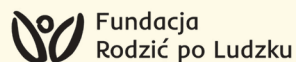
Izabelin, 2014 – wydanie 1

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 Польщі.

Інформаційний довідник для мігранток, які чекають дитину в Польщі

Редактор: Аґнешка Косовіч, Марта Пеґат-Качмарчик, Ханна Камінська, Вероніка Брончек (Фонд Польський Міграційний Форум)

Консультант: Йоанна Петрусевич, Марґо Сікора Борецка (Фонд Народжувати по-людськи)

переклад: Мар'яна Гузар

Графічний дизайн та верстка: Alicja Kobza Studio

ISBN 978-83-960814-9-0

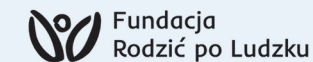
Ізабелін, 2014 – видання 1

Варшава, 2023 – видання 2



Фонд Польський Міграційний Форум
www.forummigracyjne.org
info@forummigracyjne.org

Співпраця:



Фонд Народжувати по-людськи
www.rodzicpoludzku.pl



У 2022-2023 роках діяльність спрямована на жінок при надії, молодих мам, дітей з досвідом біженства та міграції реалізуються Фондом Польський Міграційний Форум завдяки підтримці Care International in Poland.

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 poczuli 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 połogu, 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 szczególny 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.

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

Вітаємо!

Ти – мама і носиш під серцем дитину.

Для кожної матері народження дитини є великою подією, а переживання вагітності та пологів в іншій країні може принести додаткові, інші емоції.

Ця брошура призначена для матерів, які приїхали до Польщі з інших країн і зараз очікують народження своєї дитини. Хочемо, щоб цей час був для Вас більш комфортним, щоб Ви почувалися впевненіше та знали чого сподіватися від польської системи охорони здоров'я.

В цій брошурі пропонуємо основну інформацію про вагітність та пологи, розвиток дитини і самопочуття матері під час вагітності. Ми також надаємо інформацію про те, як організована система опіки над вагітною жінкою та немовлям в Польщі

Пишемо про закони, що стосуються прав вагітних жінок та жінок в післяпологовий період, обстежень та вакцинації дитини. Пишемо також про емоції матері при надії в чужій країні. Підказуємо, як з ними боротися.

Час вагітності і пологів є особливим для жінки в кожній культурі. Однак, в кожній країні до нього ставляться трохи по-іншому. Нагадуємо про це не для того, щоб мами-мігрантки стали схожими до мам польок, але щоб вони знали, як до цих тем підходять у Польщі.

Щиро бажаємо Вам здоров'я та радості від вагітності та ново-народженої дитини.

Фонд Польський Міграційний 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?	<ul style="list-style-type: none">1422262828303234
	Kalendarz badań kontrolnych, świadczeń profilaktycznych i badań diagnostycznych w ciąży fizjologicznej wg standardów opieki okołoporodowej	36
Część II	Przygotowania do porodu	42
	<ul style="list-style-type: none">• Wybór położnej lub lekarza• 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

Зміст

Частина I	Вагітність	11
	<ul style="list-style-type: none">• Як розвивається дитина, як змінюється мама• Дбай про себе!• Твої емоції під час вагітності• Контакт з дитиною під час вагітності• Тренуй, дихай, розслабляйся!• Медична опіка під час вагітності• Що таке “школа батьківства”• Що може тебе схвилювати під час вагітності?• Календар оглядів, профілактичних послуг та діагностичних досліджень при фізіологічній вагітності відповідно до стандартів перинатальної допомоги	<ul style="list-style-type: none">152327292931333537
Частина II	Підготовка до пологів	43
	<ul style="list-style-type: none">• Вибір акушерки або лікаря• План пологів• Сумка до лікарні• Коли термін пологів минув	<ul style="list-style-type: none">45515359
Частина III	Пологи	65
	<ul style="list-style-type: none">• Пологи в Польщі• Як знати, що час настав?• Пологи в товаристві близької особи• Пологи – що буде відбуватися?• Способи полегшення болю під час пологів• Акушерські втручання• Стандарти перинатального догляду	<ul style="list-style-type: none">67676971737581

Część IV Po porodzie 86

- 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

Część V Pierwsze dni i tygodnie z dzieckiem 116

- Zadzwoń do przychodni! 118
- Nowy rytm funkcjonowania rodziny 118
- W co ubrać, co kupić? 120
- Pielęgnacja maluszka 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

Część VI Twoje prawa: w ciąży i po porodzie 148

- Bezpłatna pomoc medyczna w ciąży 150
- Legalizacja pobytu – o co powinnaś zadbać? 150
- Polskie prawo pracy dla kobiet w ciąży 152
- Urlopy po urodzeniu dziecka 156
- Pomoc socjalna po urodzeniu dziecka 166
- Inne ważne informacje prawne 170

Słowniczek 184

Частина IV Після пологів 87

- Перше обстеження дитини 89
- Після пологів – 6 важливих тижнів 91
- Емоції та стосунки в післяпологовий період 95
- Радощі та смуток грудного вигодовування 103
- Виписка з лікарні 115

Частина V Перші дні та тижні з дитиною 117

- Зателефонуй до поліклініки! 119
- Новий ритм функціонування сім'ї 119
- Що одягнути, що купити? 121
- Догляд за дитиною 125
- Якщо з'являться проблеми... 129
- Календар обов'язкових щеплень у Польщі на 2023 рік 135
- Як заспокоїти немовля, що плаче? 137
- Що ще варто знати? 141

Частина VI Твої права під час вагітності та після пологів 149

- Безкоштовна медична допомога під час вагітності 151
- Легалізація перебування, про що потрібно подбати? 151
- Польське трудове законодавство для вагітних жінок 153
- Відпустки після народження дитини 157
- Соціальна допомога після народження дитини 167
- Інша важлива юридична інформація 171

Словничок 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

Вагітність

• Як розвивається дитина, як змінюється мама	15
• Дбай про себе!	23
• Твої емоції під час вагітності	27
• Контакт з дитиною під час вагітності	29
• Тренуй, дихай, розслабляйся!	29
• Медична опіка під час вагітності	31
• Що таке “школа батьківства”	33
• Що може тебе схвилювати під час вагітності?	35
• Календар оглядів, профілактичних послуг та діагностичних досліджень при фізіологічній вагітності відповідно до стандартів перинатальної допомоги	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.

Якщо ти читаєш цей буклет, то ймовірно знаєш, що ти вагітна. Але якщо цей буклет потрапив тобі до рук випадково, то варто знати, що в Польщі тести на вагітність доступні без рецепта в аптеках, дрогері та супермаркетах. Вони не дають 100 відсоткової впевненості, що жінка вагітна. Результат такого тесту потрібно проконсультувати з лікарем або виконати додаткові лабораторні обстеження. Не варто робити тест на вагітність раніше, ніж 1 день після очікуваного терміну менструації. Сигнали, які можуть свідчити про те, що ти вагітна це: відсутність менструації в очікуваний термін, позитивний результат тесту, набряклі 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 płątów 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)

Як розвивається дитина, як змінюється мама

Рання діагностика вагітності дає можливість стежити за розвитком дитини та налагодити з нею зв'язок від самого початку. Це можливість dbати про власне здоров'я та здоров'я немовляти.

Розвиток дитини – і твоє самопочуття

Місяць

Розвиток дитини

Твоє самопочуття під час вагітності Типові скарги, які можуть з'явитися

1. місяць вагітності

Зачаття відбувається, коли в яйцеклітину проникає сперматозоїд. Отриманий ембріон розміщується в матці, де проведе всю вагітність. Він починає швидко рости – клітини діляться і з'являються зародки органів. Під кінець 4 тижня вагітності плід має довжину близько пів сантиметра.

- може з'явитися нудота та блювання, особливо рано
- можеш відчувати перепади настрою
- збільшуються і стають вразливішими теж твої груди

Це все є ефектом швидких гормональних змін в твоєму організмі

2. місяць вагітності

Вже на другому місяці життя формується обличчя дитини і її серце, зачатки легень, долонь, стоп і статевих залоз. Наприкінці другого місяця дитина має зріст 3,5 см. В цей час формуються кристалики очей, повіки та вушні раковини.

- можеш швидше втомлюватися
- можеш більше відчувати сонливість протягом дня
- може почастішати сечовипускання
- можуть з'являтися нудота та блювання
- можуть з'явитися харчові забаганки – апетит до певних смаків (часто до кислого)

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 mocz
- 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

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

Наприкінці 3 місяця вагітності дитина має вже всі органи – починається їх ріст і розвиток. Починає бути схожою до дорослої людини, хоча має інші пропорції тіла – половина довжини тіла становить сама голова. На пальчиках з'являються нігті. Формуються нирки та мозок. Хоча мама цього не відчуває, дитина починає рухати ніжками та ручками. Відчуває емоції та настрої матері. Твій малюк має вже 7 см.

- можеш мати проблеми з випорожненням
- почастишає сечовипускання
- почнеш набирати вагу (1-2кг.)
- можеш мати підвищену температуру тіла
- можеш стати вразливою на запахи (деякі будуть тобі дуже неприємними)
- може з'явитися головний біль та запаморочення

Near the end of the fourth
Наприкінці 4 місяця дитина має близько 20 см і важить майже 200 г. Розвиваються кістки та статеві органи, а також папілярні лінії, волосся на голові, вії і брови. Рухи дитини потроху стають відчутними для матері. Дитина починає бачити і чути – зокрема, чує серцебиття матері. Пуповина стає щоразу товстішою, щоб доставляти поживу для зростаючого малюка.

Від 4 до 6 тижня вагітності більшість жінок почувається добре, а навіть краще ніж перед вагітністю: вони квітнуть і почуваються сповненими енергії.

- вагітність стає помітною
- починаєш відчувати рухи дитини
- Твоя серцево-судинна система змінить спосіб роботи: серце перекачує більше крові, частішає серцебиття
- може з'явитися печія спричинена тиском матки, що росте, на органи травлення
- може з'явитися варикозне розширення вен, через тиск збільшеної матки на вени
- можуть з'явитися мерехтіння в очах
- при різкій зміні позиції тіла, може паморочитися в голові

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. Zaokrągla 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)

5. місяць вагітності

В цей час зазвичай, вже можна визначити стать під час УЗД обстеження. Дитина постійно росте – має близько 30 см і важить півкілограма. Щоразу краще чує (наприклад коли батьки до неї говорять), також відчуває різницю температури.

- можеш відчувати легкий біль внизу живота через розтягнення зв'язок, що підтримують матку
- диhaєш глибше і частіше
- можеш мати труднощі з зосередженням
- іноді бувають носові кровотечі
- можуть утворюватися плями на шкірі, родимки можуть темніти

6. місяць вагітності

Розвиваються кістки і нервова система дитини, а також внутрішні органи. Перший раз дитина розплющує очі, які до цієї пори були постійно заплющені. Вона може вже плакати і смоктати кулак. Важить близько 700 г і має розмір близько 35 см.

- можуть мучити судоми ніг, поколювання в руках та ногах
- знову можуть з'являтися перепади настрою
- на шкірі живота і стегон можуть з'явитися виражені розтяжки (цей процес можна полегшити, зволожуючи шкіру кремами або оліями)
- можеш відчувати біль у суглобах через підвищене навантаження на хребет

7. місяць вагітності

Дитина починає пам'ятати свій досвід – після народження вона може реагувати на звуки, які чула, перебуваючи ще в животі у матері. Обличчя і все тіло дитини округляється. Вона часто крутиться і штовхається. Малюк вже важить більше кілограма і має зріст близько 40 см.

- все ще можеш відчувати судоми ніг, поколювання в руках і ногах
- ймовірно, відчуваєш все більшу втому і млявість
- може виникнути безсоння
- може з'явитися здуття живота
- можуть виникнути проблеми з ротовою порожниною (карієс і біль у яснах)
- набряки на щиколотках, як правило, виникають, якщо ти занадто довго стоїш без відпочинку (обов'язково відпочивай протягом дня і носи зручне взуття)

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. Przestaje 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.

8. місяць вагітності

Наприкінці восьмого місяця вагітності малюк має зріст близько 45 см і важить 2,5 кг. Він перестає штовхатися, оскільки для цього вже немає місця, а також зазвичай укладається в положенні для народження – тобто головою вниз.

- з грудей може витікати рідина (перша їжа дитини – молозиво)
- тобі може бути важче все робити
- матка починає тиснути на діафрагму, через що дихання стає поверхневим
- відбувається „затвердіння живота”, так звані перейми Брекстона-Хікса

9. місяць вагітності

Дитина готується до народження – розвиваються, зокрема, дихальна та кровоносна системи.

- дно матки повільно опускається, що полегшує дихання, але ти відчуваєш потребу в частішому сечовипусканні
- можеш відчувати тривогу пов'язану з пологами

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
- słodczyce
- 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 tabletka 0,4 mg dziennie). Zmniejsza on ryzyko urodzenia dziecka z wadą układu nerwowego. Naturalnym źródłem kwasu foliowego są pomarańcze, sałata, brokuły, kapusta i brukselka.

Дбай про себе!

Твоя дієта

Вагітність – це період, коли мати живить і себе, і свою дитину, тому їй потрібна їжа, яка допоможе дитині добре розвиватися, а їй самій – насолоджуватися здоровою вагітністю. Потреба в калоріях збільшується приблизно на 300 ккал. В оптимальному варіанті вагітна жінка повинна набрати близько 12 кг. Вона може набрати більше, якщо до вагітності мала недостатню вагу, або менше, якщо до вагітності мала надлишкову вагу.

Їж:

- багато фруктів та овочів
- йогурт і молочні продукти
- рослинні жири замість тваринних
- більше м'яса птиці та морської риби (оселедець, скумбрія, лосось), нежирних м'ясних виробів
- бобові
- темну випічку (а менше світлої), цілнозернові продукти з борошна грубого помелу, наприклад, крупи грубого помелу або рис
- негازовану мінеральну воду, німецький чай і фруктові соки (бажано несолодкі) – пий 1,5-2 літри на день

Варто обмежити:

- світлу випічку
- червоне м'ясо
- солодощі
- газовані та солодкі напої
- сіль і цукор

Суворо уникай:

- алкоголю
- міцного чаю і кави, а також напоїв з високим вмістом кофеїну (типу коли). Кофеїн негативно впливає на розвиток плоду і ослаблює твій організм під час вагітності.
- перебування в прокуреному приміщенні з сигаретним димом
- переїдання
- вживання важкої, жирної та гострої їжі
- дотримуватися дієт для схуднення

Важливо!

Перед вагітністю та протягом першого триместру вагітності Ти повинна приймати фолієву кислоту. Таблетки фолієвої кислоти (1 таблетка 0,4 мг на день) можна придбати в аптеці. Вона знижує ризик народження дитини з дефектами нервової системи. Природними джерелами фолієвої кислоти є апельсини, салат, броколі, капуста і брюссельська капуста.

Ważne!

Przyszłym mamom i ich dzieciom bardzo potrzebny jest wapń. Źródłem wapnia są zielone warzywa liściaste takie jak brokoły, 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 spacery na świeżym powietrzu, pływanie oraz joga – co najmniej 150 minut w tygodniu.

Важливо!

Майбутнім мамам та їхнім дітям дуже потрібен кальцій. Джерелами кальцію є зелені листові овочі, такі як броколі, зелений горошок, капуста, листя петрушки та бобові. Молочні продукти, такі як йогурт і кефір, також багаті на кальцій. Добовою дозою кальцію також можуть бути 100 грамів риби: скумбрії або лосося.

Майбутній мамі слід їсти частіше меншими порціями – це допоможе зменшити відчуття печіння в стравоході, характерне для вагітності.

Дуже важливо!

Не вживай алкоголь під час вагітності. У різних країнах існують різні погляди та переконання щодо цього. Також у Польщі багато хто думає, що келих вина не шкодить дитині в животі матері – але це не так. Вагітна жінка, яка вживає алкоголь, передає його своїй дитині. Алкоголь заважає розвитку мозку дитини і може викликати дуже серйозні захворювання.

Важливо!

Не приймай жодних ліків, вітамінів або трав під час вагітності без консультації з лікарем або акушеркою. Це також стосується ліків, які ти приймала раніше, навіть протягом багатьох років. Простий аспірин може шкодити твоїй дитині. Будь обережна з вітамінними препаратами! Надлишок вітамінів, особливо вітаміну А, може спричинити дефекти розвитку дитини.

Рух

Під час вагітності слід піклуватися про фізичну форму. Фізичні вправи підтримують серцево-судинну і дихальну системи, допомагають підтримувати здорову вагу тіла, сприятливо впливають на кров'яний тиск і самопочуття. Однак не варто виконувати важкі вправи або інтенсивно займатися спортом, особливо якщо ти не робила цього раніше. Найкращими вправами для вагітної мамі є прогулянки на свіжому повітрі, плавання та йога – щонайменше 150 хвилин на тиждень.

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, podwyższonego poziomu kortyzolu i adrenaliny mogą powodować u dziecka napięcie i niepokój oraz obniżać 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.

Твої емоції під час вагітності

Щодня ти можеш піклуватися про своє самопочуття:

- забезпечуй себе позитивними стимулами,
- зустрічайся з людьми, які тобі подобаються і піднімають тобі настрій,
- слухай музику, яка викликає у тебе позитивні емоції,
- відвідай місця, які викликають позитивні спогади,
- читай улюблені книги,
- роби собі маленькі приємності,
- уникай стресових ситуацій та недобррозичливих людей
- звертайся за підтримкою до фахівця (психолога, психотерапевта), коли відчуваєш, що вагітність і перспектива батьківства є для тебе випробуванням, або коли ти борешся з іншими труднощами.

Під час вагітності ти можеш відчувати зміни і коливання настрою, раптові потоки сильних емоцій, як позитивних, так і складних, ти можеш легше дратуватися, тобі може бути складніше зосередитися на попередніх завданнях.

Важливо пам'ятати, що твоє самопочуття впливає на самопочуття твоєї дитини.

Коли ти спокійна, щаслива та розслаблена, твій організм виділяє гормони щастя, серотонін та ендорфіни. Це речовини, які стабілізують твій ритм дихання і пульс, сприяють задоволенню та оптимізму і зменшують відчуття болю.

Коли ти засмучена, відчуваєш стрес і злість, організм починає виробляти кортизол і адреналін, які мобілізують організм до боротьби або втечі, але також значно послаблюють організм, якщо стрес затягнувся.

Всі ці гормони проникають через плаценту до твоєї дитини і можуть впливати на її функціонування та розвиток. Пам'ятай, що це стосується лише хронічних ситуацій. Нічого поганого не станеться з твоєю дитиною, якщо ти будеш відчувати як неприємні, так і приємні емоції під час вагітності.

Коли ти щаслива, серотонін також робить малюка спокійним, що може вплинути на його стійкість до інфекцій, оскільки гормони щастя підвищують захисні можливості організму.

На жаль, це працює і навпаки. Коли ти перебуваєш в стані сильного, тривалого стресу або тривоги, відчуваєш постійне відчуття загрози, підвищений рівень кортизолу та адреналіну може викликати у твоєї дитини напруженість і занепокоєння, а також знижувати її імунітет.

Пам'ятай, що це стосується лише хронічних ситуацій. Нічого поганого не станеться з твоєю дитиною, якщо ти будеш відчувати як неприємні, так і приємні емоції під час вагітності.

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 з дитиною під час вагітності

Дослідження показали, що період життя в утробі матері – це не тільки час розвитку і вдосконалення тіла дитини, його систем і органів дитини, але й час розвитку її почуттів та інтелекту. Батьки можуть стимулювати цей розвиток різними способами, такими як:

- навчаючи реагувати на звуки, розпізнавати пісні, казки, оповідання, віршики;
- навчаючи розпізнавати слова, що найчастіше повторюються (дитина може розпізнати близько 26);
- граючи з дитиною в погойдування і дотикання (масаж кінчиками пальців по животі, татовою рукою на животі тощо);
- граючись з душем зі змінною температурою води;
- граючись зі світлом.

Які реакції дитини можна помітити:

- рух тіла (малюки тікають, ховаються, вдають, що їх „немає вдома”, штовхаються, відштовхуються від стінок матки, махають ручками);
- змінюється частота серцебиття – до 50 ударів на хвилину.

Вчені довели, що дітей, яких розважали в утробі матері, краще розуміють їх матері, краще і швидше розвиваються, мають кращу координацію і менше проблем із смоктанням грудей

Роби вправи, дихай і розслабляйся

Навіть якщо ти приділятимеш вправам лише кілька хвилин щодня – ти досягнеш своєї мети. Твоє тіло буде добре підготовлене до пологів, а ти досягнеш гармонії та рівноваги.

Можна практикувати дихання у вертикальному і сидячому положенні (зі схрещеними „по-турецьки” ногами), кола стегнами, нахили. В інтернеті можна знайти багато вправ для вагітних. Гуляй, дихай свіжим повітрям, подбай про спокійний час для себе і відпочинок. Якщо ти займалася спортом до вагітності і зараз добре себе почуваєш, зазвичай немає протипоказань для продовження занять. Якщо ти маєш сумніви, проконсультуйся з лікарем.

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. Określają 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 lekarkę prowadzącą Twoją ciążę, jeśli nie jesteś zadowolona z opieki czy kontaktu.

Медична опіка під час вагітності

Вагітність і пологи – це, з одного боку, цілком природні стани в житті жінки, але в той же час дуже особливі! Варто від самого початку спостерігати, чи все йде добре. Звернися до акушерки або лікаря, якщо підозрюєш, що вагітна, бажано до 10-го тижня вагітності. Медична опіка дуже важлива – як для здоров'я дитини, так і для здоров'я матері. Це означає, що багато проблем зі здоров'ям дитини можна виявити під час вагітності і вилікувати ще до народження. Твоє здоров'я також дуже важливе – від нього залежить розвиток дитини у твоєму лоні і твоє самопочуття.

У Польщі діє Організаційний стандарт перинатальної допомоги, тобто Розпорядження Міністра охорони здоров'я від 16 серпня 2018 року. Він визначає процедури догляду за жінкою та дитиною під час фізіологічної вагітності, фізіологічних пологів, післяпологового періоду та догляду за новонародженим (Dz.U.2018.1756). Ці закони набрали чинності 1 січня 2019 року. Вони дуже чітко визначають, як має виглядати догляд за жінкою під час здорової вагітності, фізіологічних пологів та в післяпологовий період.

На першому огляді акушерка або лікар запитують про загальний стан твого здоров'я і розрахують приблизний термін пологів. Лікар або акушерка проведуть загальний огляд (вимірювання температури, артеріального тиску, пульсу, ваги) та базовий гінекологічний огляд. Він також призначить аналізи крові та сечі. Детальний перелік аналізів наведено нижче. Лікар, який веде вагітність, повинен поговорити з тобою про твою дієту і спосіб життя під час вагітності. Він також повинен заохотити тебе відвідувати школу батьківства.

→

У Польщі вагітні жінки проходять обстеження в гінекологічних кабінетах при амбулаторіях і лікарнях. Лікарями в цих клініках є як чоловіки, так і жінки. У нашій країні жінка може сама обирати, у якого лікаря вона хоче вести вагітність і чи це буде жінка, чи чоловік. Якщо з культурних, релігійних чи будь-яких інших причин ти хочеш, щоб твою вагітність вела жінка, попроси про це під час реєстрації. Ти можеш змінити лікаря або акушерку, які ведуть твою вагітність, у будь-який час, якщо ти не задоволена обслуговуванням або контактом.

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 родzić 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.

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.

Що таке “школа батьківства”

Школи батьківства організовуються для майбутніх батьків при лікарнях, медичних центрах або неурядовими організаціями. Заняття спрямовані на підготовку майбутніх батьків до пологів і догляду за дитиною. Зазвичай у школах батьківства беруть участь обоє батьків, але жінки також можуть приходити на заняття з іншими близькими їм жінками. Школа батьківства допомагає жінці повірити у власні сили, подолати страхи, пов'язані з пологами, зміцнити зв'язок з дитиною. Супроводжуючій особі надається можливість зрозуміти поведінку і потреби породіллі та навчитися допомагати їй під час пологів.

Відвідуючи такі школи, учасники дізнаються про те, як розвивається дитина в животі матері, тренуються і готують тіло до пологів, вивчають дихальні техніки, способи полегшення пологового болю і відповідні пози для пологів. Іноді учасники можуть відвідати пологовий зал в лікарні, де вони хочуть народити свою дитину. Жінки, які хочуть народжувати поза лікарнею (наприклад, вдома або в Будинку Народження), в школі батьківства дізнаються, як підготуватися до цього. Більшість шкіл батьківства проводять заняття з догляду за новонародженими і дають поради щодо грудного вигодовування, під час яких можна поспілкуватися з акушеркою, лікарем і психологом.

Участь у заняттях школи батьківства часто платна. Можна знайти заняття, які є безкоштовними (в таких випадках умовою для відвідування безкоштовних занять може бути те, що ти прописана, працюєш або навчаєшся в даній місцевості). Якщо ти хочеш скористатися школою батьківства – звернися за порадою до акушерки або лікаря, або запитай про школу в медичному центрі.

Co może Cię zaniepokoić w czasie ciąży?

Pilnie skontaktuj się z lekarzem, gdy:

- masz nieostre lub przyćmione 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
- zauważysz 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.

Що може тебе схвилювати під час вагітності?

Негайно звернися до лікаря, якщо:

- маєш нечіткий або розмитий зір та інші зорові розлади;
- ти помітила раптове, значне збільшення ваги;
- тобі стало погано або ти знепритомніла
- відчуваєш сильні болі в крижовій ділянці
- з'явилася кровотеча зі статевих шляхів, прямої кишки або сосків;
- відчуваєш гострий або постійний біль внизу живота
- ти втомилася від постійної, безперервної блювоти, яка не дозволяє нормально їсти, з'являється не тільки вранці, але є постійно;
- ти помічаєш аномальні виділення з піхви, свербіж, виділення;
- страждаєш від безсоння;
- відчуваєш сильніші скорочення матки
- відчуваєш швидкі або недостатні рухи дитини (з 30-го тижня вагітності має бути близько 10 рухів на годину, за винятком фази сну дитини, яка триває 15-45 хвилин);
- у тебе озноб, підвищена температура;
- ти відчуваєш свербіж шкіри;
- ти впала або отримала будь-яку іншу травму;
- в тебе бувають сильні або часті головні болі;
- тебе мучить підвищене почуття тривоги;
- ти помітила набряки обличчя та кінцівок, які не зникають після нічного відпочинку;
- маєш постійні та значні набряки ніг;

Також поговори з лікарем про будь-які інші симптоми, які тебе турбують або ускладнюють твоє повсякденне життя, не чекай наступного планового візиту, телефонуй, як тільки з'явилися будь-які з перерахованих вище симптомів.



Негайно звернися до лікарні, якщо:

- з'явилася сильна кровотеча зі статевих шляхів;
- ти не відчуваєш рухів дитини протягом 4 годин.

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.

Календар оглядів, профілактичних послуг та діагностичних досліджень при фізіологічній вагітності відповідно до стандартів перинатальної допомоги

Перелік рекомендованих профілактичних послуг, діагностичних досліджень та медичних консультацій, які проводяться у разі фізіологічної вагітності, описано в Розпорядженні Міністра охорони здоров'я від 16 серпня 2018 року про стандарти медичної допомоги при наданні медичних послуг у сфері перинатальної допомоги, що надаються жінці під час фізіологічної вагітності, фізіологічних пологів, післяпологового періоду та догляду за новонародженим (т.зв. Стандарт перинатальної допомоги) (Законодавчий вісник, поз. 1756).

Нижче подаємо коротко як, згідно з цим документом, має виглядати догляд під час вагітності до 10 тижня вагітності:

до 10 тижня вагітності

Візит у лікаря або акушерки – під час візиту, крім стандартного анамнезу та гінекологічного огляду, ти маєш отримати інформацію про можливість виконання обстеження на генетичні дефекти. Якщо твою вагітність веде акушерка, тобі слід також проконсультуватися з гінекологом.

Тобі необхідно отримати направлення на наступні аналізи:

- Група крові та резус.
- Імунні антитіла.
- Морфологія крові.
- Загальний аналіз сечі.
- Цитологічне дослідження.
- Тест на чистоту піхви.
- Аналіз крові на глюкозу натще.
- VDRL.
- Аналіз на ВІЛ та гепатит С.
- Аналіз на токсоплазмоз (IgG, IgM) та краснуху.
- та відвідати 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
тиждень
вагітності**

Контрольний візит у лікаря або акушерки.

Ти повинна отримати направлення на наступні обстеження:

- Ультразвукове дослідження.
- Загальний аналіз сечі.
- Цитологічне дослідження, якщо не було зроблено раніше під час вагітності.

**15-20
тиждень
вагітності**

Контрольний візит у лікаря або акушерки.

Ти повинна отримати направлення на наступні обстеження:

- Морфологія крові.
- Загальний аналіз сечі.
- Тест на чистоту піхви.
- Цитологічне дослідження, якщо не було зроблено раніше під час вагітності.

**21-26
тиждень
вагітності**

Контрольний візит у лікаря або акушерки – твій лікар повинен направити тебе до акушерки первинної медичної допомоги (сімейної акушерки), а також до школи батьківства.

Ти повинна отримати направлення на наступні обстеження:

- Аналіз крові на глюкозу після перорального прийому 75 г глюкози (на 24-28 тижні вагітності) – дворазове визначення рівня глюкози: до прийому глюкози (натщесерце) та через 2 години після прийому глюкози.
- Ультразвукове дослідження.
- Загальний аналіз сечі.
- Антитіла до резус-фактору у жінок з резус-конфліктом (-).
- Тест на токсоплазмоз у жінок з негативним результатом у першому триместрі.
- Цитологічне дослідження, якщо не було зроблено раніше.

**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 tydz 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 przedsonka 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
тиждень
вагітності**

Контрольний візит у лікаря або акушерки.

Ти повинна отримати направлення на наступні обстеження:

- Морфологія крові.
- Загальний аналіз сечі.
- Імунні антитіла.
- Ультразвукове дослідження.
- За показаннями – введення анти-D глобуліну (28-30 тиж. вагітності).
- Цитологічне дослідження, якщо раніше не проводилося під час вагітності.

**33-37
тиждень
вагітності**

Контрольний візит у лікаря або акушерки; якщо твою вагітність веде акушерка, тобі слід також проконсультуватися з гінекологом.

- Морфологія крові.
- Загальний аналіз сечі.
- Аналіз на чистоту піхви.
- Антитен гепатиту В.
- Тест на ВІЛ-інфекцію.
- Посів з присінка піхви та анального отвору на В-гемолітичні стрептококи.
- У жінок з підвищеним популяційним або індивідуальним ризиком інфікування: ВПЛ, ВГС.
- Цитологічне дослідження, якщо не проводилося раніше під час вагітності.

**38-39
тиждень
вагітності**

Контрольний візит у лікаря або акушерки; якщо твою вагітність веде акушерка, тобі слід також проконсультуватися з гінекологом.

Ти повинна отримати направлення на наступні обстеження:

- Загальний аналіз сечі.
- Морфологія крові.

Після 40 тижня вагітності слід відвідувати лікаря або акушерку кожні 2-3 дні для проведення ЕКГ та УЗД (один раз).

Після 41-го тижня вагітності тебе направлять до лікарні.

Przygotowania do porodu

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

Підготовка до пологів

- Вибір акушерки або лікаря 45
- План пологів 51
- Сумка до лікарні 53
- Коли термін пологів минув 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.

Вибір акушерки або лікаря

У Польщі вагітність зазвичай веде гінеколог-акушер, хоча все частіше про вагітну жінку піклується акушерка. У лікарні акушерка приймає фізіологічні пологи. Вона буде доглядати за тобою більшу частину часу. Ближче до кінця пологів у пологовій залі може з'явитися акушер-гінеколог. Неонатолог прибуде протягом 12 годин після народження дитини і проведе ретельний огляд новонародженого. Однак, як правило, лікар, який веде вагітність, не присутній під час пологів.

Районізація в обслуговуванні вагітних відсутня – тобто жінки не зобов'язані користуватися послугами лікаря, який приймає у найближчій до їхнього місця проживання поліклініці.

Ти можеш змінити гінеколога, якщо тебе не влаштовують його послуги.



Більшість гінекологів у Польщі – чоловіки. Якщо в певній клініці всі лікарі – чоловіки, пошукай іншу клініку, в якій приймає жінка (в цьому може допомогти центр охорони здоров'я або осередок соціальної допомоги). Однак може виявитися, що у деяких регіонах Польщі буде важко знайти жінку-гінеколога.

Термін

Якщо питання статі лікаря для тебе важливе – скажи про це під час запису на прийом. У Польщі іноді потрібно довго чекати на прийом до лікаря та на спеціалізовані аналізи. Краще відразу записатися на прийом до лікаря, який тобі підходить, щоб не довелося скасовувати візит в останню хвилину. Зазвичай на повторний прийом доводиться чекати знову.

Дізнайся, скільки часу потрібно чекати на УЗД у поліклініці, яку ти відвідуєш. Іноді в клініках, де є великі черги, варто записатися на всі ультразвукові дослідження на початку вагітності, щоб вони відбулися в потрібний час.

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 (oobjęta 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.

Вибір місця пологів

У Польщі можна народжувати в лікарні або вдома. Більшість жінок народжують у лікарнях. Вибір лікарні є необхідним, коли для цього є медичні показання, наприклад, коли вагітність знаходиться під загрозою. Домашні пологи не покриваються державним страхуванням – це означає, що тобі доведеться самостійно заплатити акушерці за цю послугу.

У деяких містах Польщі можна народити в будинку народження при лікарні. Це місце, де жінки можуть народжувати найбільш природно, коли з певних причин (пов'язаних зі здоров'ям, фінансами) вони не можуть народжувати вдома. Пологи в лікарняному будинку народження фінансуються Національним фондом здоров'я NFZ.

Вибір лікарні

Жінка, яка готується до пологів, може вибрати лікарню, де вона хоче народжувати. Лікарні між собою відрізняються – організація пологового відділення може бути різною, розподіл обов'язків між акушерками та лікарями може бути різним, кількість та обладнання палат може бути різним. Для іноземної пацієнтки важливо чи розмовляють лікарі та акушерки іноземними мовами – тому варто це з'ясувати ще до пологів

Також важливими є так звані ступені референтності (спеціалізації) відповідного відділення. Жінки з неускладненою вагітністю (тобто без жодних ускладнень) у належний термін народжують у закладах з I рівнем референтності; лікарні з II рівнем референтності мають бути пристосовані для забезпечення безпеки жінок з вагітністю в групі ризику та надання інтенсивної терапії недоношеним дітям і новонародженим; III рівень референтності – для жінок з високим ризиком вагітності, пристосовані для виходжування дітей, народжених до 31 тижня вагітності, з вадами розвитку тощо.

Якщо вагітність протікає нормально і немає протипоказань до природних пологів не варто обирати клінічних лікарень. Клінічна лікарня приймає студентів на стажування. Зазвичай вона призначена в основному для ведення вагітності в групі ризику. У такій лікарні студенти (обох статей) можуть бути присутніми під час огляду пацієнтки і під час пологів.

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

Якщо вагітність ускладнена або знаходиться в зоні ризику, лікар направить пацієнтку у відповідну лікарню для догляду за жінкою та дитиною з ускладненої вагітності.

Іноді є лікарні, де за попередньою домовленістю можна прийти і подивитися, як виглядає пологовий зал або приймальне відділення, поговорити з лікарем або акушеркою. Перевір, чи є така можливість у обраному тобою пологовому будинку.

У великих містах трапляються складні ситуації – коли в обраному пологовому будинку немає місць для породіллі. Тоді жінку можуть відправити в інший пологовий будинок, або навіть в інше місто! Такий неприємний досвід трапляється з усіма жінками – не тільки з іноземками, але й з польками.

Пологи вдома

Все більше жінок у Польщі обирають пологи вдома. Такі пологи мають багато переваг – вони проходять у спокійній, інтимній атмосфері, а негативні фактори пологів зведені до мінімуму. Під час таких пологів обов'язково має бути присутня кваліфікована акушерка.

→

Якщо ти роздумуєш щодо пологів вдома, варто знати, що:

- домашні пологи в Польщі є легальними – Розпорядження Міністра охорони здоров'я від 16 серпня 2018 р. (Стандарт перинатальної допомоги) стверджує, що жінка має право вибирати, де народжувати і пологи можуть відбуватися у неї вдома;
- наукові дослідження підтвердили, що домашні пологи так само безпечні, як і пологи в лікарні, якщо дотримані певні умови: жінка здорова, пологи приймає досвідчена акушерка, транспорт до лікарні забезпечений у разі потреби (не потрібно замовляти швидку допомогу, щоб вона стояла біля будинку, достатньо приватного автомобіля).

На жаль, у Польщі все ще дуже мало акушерок, які приймають пологи вдома. Якщо ти вирішила народжувати вдома, почни шукати акушерку вже наприкінці 1-го триместру вагітності – вам потрібно познайомитися задовго до пологів! Список акушерок, які приймають домашні пологи, можна знайти в Асоціації „Добре народження” на сайті: 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 пологів

План пологів – це документ, в якому жінка описує всі свої очікування та побажання щодо пологів. Згідно з чинним Стандартом надання перинатальної допомоги, ти повинна скласти план разом з акушеркою або лікарем, який веде твою вагітність.

У плані пологів слід описати твої очікування з таких питань:

- місце та умови пологів
- присутність супроводжуючої особи;
- твоя згода чи незгода на різні медичні процедури
- релігійні та культурні норми і цінності, яких ти бажаєш дотримуватися під час пологів

У плані пологів вказується, як саме ти хочеш, щоб проходили пологи (це стосується всіх періодів пологів і того, чи ти хочеш, наприклад, бути активною під час пологів і мати можливість пересуватися, які методи полегшення пологового болю тобі підходять найкраще, чи особливо важливим є для тебе захист промежини і т.д.). План пологів – це також документ, в якому ти можеш висловити свою потребу в безперервному контакті з дитиною протягом перших 2 годин після народження, якщо це дозволяє стан здоров'я малюка.

Спочатку тобі може бути важко зібрати всі твої очікування і записати їх – розмова з акушеркою або лікарем допоможе визначити, що саме для тебе важливо. Ми рекомендуємо скористатися Креатором Плану Пологів на сайті фонду "Народжувати по-людськи": <http://www.rodzicpoludzku.pl/Plan-Porodu>

З твоїм планом пологів повинен ознайомитися медичний персонал, коли ти потрапиш до відділу, на початку пологів. Однак пам'ятай, що пологи – це подія, в якій не все можна передбачити, і дуже ймовірно, що багато з твоїх планів не здійсняться. Якщо з медичних або організаційних причин догляд буде відрізняться від того, що записано у твоєму Плані пологів, тебе повинні детально проінформувати про це.

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 до лікарні

Підготуй сумку з необхідними речами за кілька тижнів до пологів. Добре пакувати речі разом з людиною, яка буде супроводжувати тебе під час пологів. Їй буде легше розпаковувати твою валізу, якщо вона бачитиме, що де лежить. У Польщі жінка повинна взяти з собою до пологового будинку передусім одяг, косметику та засоби гігієни, а також усі речі для новонародженого.

Потрібно мамі

Документи

Польське посвідчення особи (посвідка на проживання) або паспорт, карта вагітності, результати аналізів, зроблених під час вагітності, документ, що підтверджує твою страховку.

Одяг

Білизна (бажано одноразові труси та бюстгальтери для лактації), 2-3 довгі вільні футболки, тапки, шльопанці для душу, халат/довга спортивка, нічні сорочки на заціпку, теплі шкарпетки, одяг на виписку з лікарні.

Косметика та засоби гігієни

Косметика, неароматизоване мило, 2-3 рушники, паперові рушники, серветки, прокладки для вагітних (великі прокладки), лактаційні прокладки для грудей.

Їжа та напої

Негазована вода, соки, чай, кава без кофеїну, щось смачненьке (шоколад, улюблене печиво тощо), фрукти (яблука, каліфорнійський чорнослив).

Інше

Телефон із зарядним пристроєм, монети, ліки, які приймаєш постійно, щось почитати

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 kąpieli, 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 żółtaczkowej 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.

Потібно дитині

- найменший розмір одноразових підгузків, марлеві пеленки (4-6 шт),
- 3 бавовняні боді, 2 тонкі бавовняні шапочки і одна тепліша, 3 чоловічки або футболки і спальник (бажано заціпанний зверху і знизу), шкарпетки,
- дитячий крем, рідина для купання, рушник, вологі серветки, коцик або спальник. Стерильні одноразові марлеві пов'язки можуть бути потрібні.
- Якщо хтось забирає тебе з дитиною з пологового будинку автомобілем, у ньому повинно бути відповідне автокрісло для новонародженого!

Зразок списку речей до лікарні

На час пологів:

- одяг для мами (дві довгі бавовняні сорочки або футболки, халат або спортивка/свeter на заціпку)
- тапочки, теплі шкарпетки
- післяпологові прокладки для жінок, наприклад, Bella mama
- гігієнічні серветки
- бальзам до губ
- косметична вода-спрей для освіження обличчя
- улюблена музика, ефірна олія
- бавовняна хустинка або невеликий рушник для витирання обличчя/для компресів
- щось поїсти і попити (також для близької людини)
- зручний одяг для близької людини (на випадок госпіталізації потрібен одноразовий одяг, куплений в лікарні, капці)

Результати обстежень:

- Група крові та резус-фактор (оригінал) – якщо резус-негативний (Rh-), необхідно здати аналіз на антирезусні антитіла
- аналіз крові на присутність антигену вірусу інфекційного гепатиту В (зроблений після 32-го тижня вагітності)
- тест на сифіліс – WR-тест (робиться двічі під час вагітності – на початку та наприкінці вагітності)
- результат ультразвукового дослідження (виконаного після 36-го тижня вагітності)
- останній аналіз сечі та морфологія крові
- результат тесту на ВІЛ та вірус гепатиту С
- результат мазка GBS

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
- kaptcie
- 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.

Документи:

- посвідчення особи/посвідка на проживання/паспорт
- карта ведення вагітності

Дитячі речі для перебування в пологовому будинку (приблизно 3 дні):

- найменший розмір одноразових підгузків (newborn) або марлеві пеленки
- вологі серветки для дітей
- кілька марлевих пеленок (допоміжних при годуванні, купанні) близько 5-6 шт
- 2 бавовняні тонкі шапочки та одна тепліша шапочка
- 3-4 чоловічки (піжамки зі штанинами, зручніші на застібку між ніжками)
- 4 пари боді на короткий рукав і 2 пари боді на довгий рукав
- 2 пари штанів з широким м'яким поясом на завязках
- бавовняні шкарпетки та рукавички (щоб дитина не подряпала обличчя)
- плед або спальник
- рушник для купання
- косметика (дізнайся попередньо в лікарні, що буде потрібно, деякі лікарні мають власну косметику)
- Octanisept для догляду за пупком

Для мами в перші дні після пологів в пологовому будинку:

- сорочка з розміром, зручна для годування
- 6 пар бавовняних трусиків (продаються одноразові)
- туалетні прибори та косметика
- 2 темні рушники
- тапочки
- халат і шльопанці для душі
- прокладки післяродові 2-3 пачки
- паперові рушники
- маленька подушечка або подушка для годування
- 2 бюстгальтери для лактації
- лактаційні прокладки для грудей
- телефон із зарядним пристроєм
- мінеральна негазована вода, пляшка з фільтром
- сухий перекус на 3 дні

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), które 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 повернення додому:

- одяг для мами (дуже зручні на перші дні після пологів сукні та спідниці)
- одяг для дитини відповідно до погодних умов
- автомобільне крісло для немовляти

Інше:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Не в кожній лікарні є персонал, який володіє іноземними мовами. Вибираючи лікарню, візьми це до уваги. Ти також можеш скористатися допомогою неурядових організацій. Наприклад, Асоціація правового втручання (www.interwencjaprawna.pl) допомагає іноземцям спілкуватися з лікарем – перекладач-волонтер може перекладати під час медичного прийому.

У Фонді Польський Міграційний Форум ти можеш розраховувати на підтримку акушерок, які розмовляють російською, англійською, французькою мовами, а також перекладача з мови дарі. Вони можуть допомогти з підготовкою до пологів, а також в контакті з персоналом лікарні.

Присутність перекладача може не бути можливою під час усіх пологів, але ти можеш домовитися про те, щоб він поспілкувався з лікарем або акушеркою заздалегідь.

Коли термін пологів минув

Той факт, що настала призначена лікарем дата пологів, не обов'язково означає, що твоя дитина готова з'явитися на світ. Не існує методу, за допомогою якого можна було б зі 100% впевненістю визначити день народження твоєї дитини. Залежно від того, який метод використовується, дата є більш-менш приблизною. Найточніше визначає термін ультразвукове дослідження, проведене в першому триместрі вагітності: тоді точність становить +/- 7 днів.

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 wyznaczenie 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 pomaga dziecku w ustawieniu się w kanale rodnym. 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. Możesz wcześniej przygotować **mięsień macicy** do porodu. Niektóre

Якщо УЗД робиться між 14 і 20 тижнем, точність становить 10 днів, між 21 і 30 тижнем – 14 днів, а між 31 і 42 тижнем – 21 день! Найбільша похибка з'являється у визначенні дати на основі дати останньої менструації.

Фармакологічна стимуляція пологів відбувається з багатьма жінками в Польщі, хоча лише невеликий відсоток з них дійсно потребує її з медичних причин. Фармакологічна індукція часто ініціює так званий “каскад втручань”, що означає – наслідки одного втручання “лікуються” за допомогою іншого. Це, в свою чергу, може порушити фізіологічний механізм пологів і спричинити багато проблем. Тому варто розглянути можливість використання природних методів індукції, перш ніж приймати рішення про фармакологічну індукцію.

Ти можеш почати використовувати їх, якщо перебуваєш на 40 або більше тижні вагітності. Природні методи індукції можуть спрацювати лише тоді, коли твій організм майже готовий до пологів, хоча також відомо, що вони ефективні не у всіх випадках.

Використання немедикаментозних методів індукції не наражає на ризик народження недоношеної дитини. Якщо у тебе далекий термін пологів, вони просто не спрацюють!

Що можеш спробувати:

Прогулянка

Коливання стегон і сила тяжіння допомагають дитині прийняти положення в родових шляхах. Рух підтримує початок переймів. Якщо хочеш – потанцюй з партнером або наодинці. Музика тебе ще більше розслабить.

Сходи

Сходи (підйом і спуск). Має схожий ефект з ходьбою

Шиацу

Масаж акупунктурних точок. Однією з таких точок є точка, розташована на відстані чотирьох з'єднаних пальців над внутрішніми щиколотками обох ніг. Масажуй обидві точки одночасно 30–60 секунд, зроби перерву на 1–2 хвилини.

Фізична близькість

Ніжна фізична близькість з коханою людиною може допомогти прискорити пологи. Під впливом позитивних емоцій у жінки починає вироблятися більше окситоцину, який викликає перейми.

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

Підготувати м'язи матки до пологів можна заздалегідь. Деякі трави мають тонізуючу дію, тобто роблять перейми більш ефективними під час пологів. Акушерки рекомендують настій з листя малини. Він діє і після пологів, змушуючи матку краще скорочуватися і зменшують кровотечу.

Почни пити **чай з листя сушеної малини** приблизно за 4 тижні до терміну пологів. Залий 0,5 л води 3-4 столові ложки сушні і вари кілька хвилин. Пий 3 рази на день до кінця вагітності.

Олія примули вечірньої містить цінну гамма-ліноленову кислоту, яку організм перетворює на простагландини. Можна вживати з 34-го тижня вагітності – двічі на день по 500 мг.

Олія шавлії – стимулює і посилює скорочення матки під час пологів. Ти можеш додати її у ванну (10 – 15 крапель) або розвести таку ж кількість крапель у чверті склянки мигдалевої олії і використовувати для масажу. Не використовуй її під час вагітності!

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

Пологи

- Пологи в Польщі 67
- Як знати, що час настав? 67
- Пологи в товаристві близької особи 69
- Пологи – що буде відбуватися? 71
- Способи полегшення болю під час пологів 73
- Акушерські втручання 75
- Стандарти перинатального догляду 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

Пологи в Польщі

Майже 99 відсотків дітей у Польщі народжуються в лікарні. У пологовому будинку ти спочатку потрапиш до приймального відділення. Там на тебе чекає формальність – тебе попросять надати результати обстежень і документи, акушерка поговорить з тобою про перебіг вагітності та стан твого здоров'я. Ти також пройдеш гінекологічний огляд і запис КТГ, щоб визначити, на якому етапі пологів перебуваєш.

Потім ти підеш до пологового залу, який зазвичай є одномісним, де народжує лише одна жінка, але в лікарні можуть бути і двомісні палати, хоча це дуже рідкісне явище. Зазвичай жінки обирають пологові будинки, які гарантують повну інтимність. Пам'ятай, що ти теж можеш вибрати пологовий будинок, тобі не обов'язково їхати до найближчого закладу. Шукай той, який відповідає всім твоїм потребам. Ти не повинна доплачувати за пологи в одномісному залі.

У різних лікарнях догляд за жінкою під час пологів виглядає дещо по-різному. У деяких заохочують жінок ходити, ставати на коліна та змінювати положення тіла під час першої фази пологів. Дослідження підтверджують, що під час першої фази пологів бажано рухатися: це скорочує час пологів і зменшує біль. У другій фазі пологів жінки зазвичай народжують в положенні лежачи або напівсидячи. Більш природне положення для жінки – сидячи або навпочіпки, але, на жаль, це можливо не у всіх лікарнях. Поцікався заздалегідь в обраному пологовому будинку, як можуть виглядати пологи.

Як знати, що час настав?

Зазвичай за кілька днів до пологів з'являються так звані попередні перейми – вони слабкі, тривають кілька годин і проходять самі собою. Потім з'являються інші ознаки наближення пологів: велика кількість густого, іноді злегка рожевого або коричневого слизу на білизні, біль у спині, діарея і нудота або блювота. Відходження навколоплідних вод (коли води течуть швидким потоком або сочаться повільно) є ознакою того, що пологи вже почалися. Зателефонуй до лікарні і дізнайся, коли тобі слід приїхати. Лікарні мають різні практики щодо цього. Якщо вода чиста, ти можеш провести вдома від чотирьох до шести годин, іноді до 10 годин. Поспішати не потрібно. Якщо ж води були зеленого або зеленуватого кольору і мали неприємний запах, слід звернутися в лікарню протягом години. Друга ознака пологів – скорочення матки. Якщо перейми регулярні, тривають більше 30

zapach, powinnaś pojechać do szpitala w ciągu godziny. Drugim 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 bezpiecznie. 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 pogoju. 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.

секунд, стають сильнішими, а проміжки між ними скорочуються, є велика ймовірність того, що почалися пологи. Пам'ятай, що кожен полог проходить по-різному. Навіть якщо ти народжувала раніше, це може бути зовсім інший досвід!

На останніх тижнях вагітності організм готується до пологів. Ти можеш помітити сигнали свого тіла, які вказують на те, що вагітність добігає кінця. Це фізіологічні ознаки, і тобі не потрібно їхати з ними до лікарні:

- незначне зменшення маси тіла
- посилені водянисті виділення зпологових шляхів (які можна помилково прийняти за підтікання навколоплідних вод). Якщо ти не впевнена, що це таке – можеш зробити тест з аптеки на підтікання навколоплідних вод)
- відходження слизової пробки. Слизова пробка – це згусток слизу желеподібної консистенції, який „закупорює” шийку матки під час вагітності. Це механічний бар'єр, що охороняє від мікроорганізмів, які можуть потрапити в матку. Наприкінці вагітності шийка матки готується до пологів і починає поступово скорочуватися і легко розширюватися, що призводить до відходження слизової пробки. Це свідчить про те, що шийка матки починає „дозрівати” до процесу пологів. Звертатися до лікаря з цієї причини не обов'язково.
- Передпологові перейми можуть бути регулярними і тривати кілька годин, але вони заспокоюються після теплої ванни або душу. Вони дають радше відчуття дискомфорту, а не сильного болю, не посилюються – зазвичай можна спокійно вести розмову і дихати, як і раніше.

Пологи в товаристві близької особи

„Сімейні пологи” стають дедалі популярнішими в Польщі. Польські жінки зазвичай народжують у присутності своїх чоловіків/партнерів. Закон також передбачає, що жінка може народжувати в присутності близької людини на свій вибір. Отже, у тебе є можливість взяти з собою в пологовий будинок іншу жінку – ту, з якою ти будеш почувати себе в більшій безпеці. Можливо, когось, хто краще розмовляє польською мовою і може допомогти тобі спілкуватися з акушерками та лікарями? Це твоє рішення – ти не мусиш бути одна серед незнайомих людей під час пологів. Можеш попросити про присутність доули, професійної акушерки.

Доула – це людина, яка може супроводжувати тебе під час вагітності, пологів та післяпологового періоду. Зазвичай це жінка з досвідом материнства, яка професійно займається підтримкою жінок. Якщо ти хочеш найняти таку людину, пошукай інформацію, наприклад, на сайті 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 pryszniców 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.

Пологи – що буде відбуватися?

Перший етап пологів

У цей час ти відчуватимеш регулярні, не надто сильні перейми (кожні 10 хвилин від початку однієї перейми до початку наступної). Вони стануть інтенсивнішими і частішими, і до кінця першого періоду будуть відбуватися кожні 3-5 хвилин. Не уникай руху в цей час, навпаки: ходи, змінюй положення, похитуй стегнами, дихай спокійно, відпочивай. Прийми душ або ванну. Полегшення може принести масаж, який зробить супроводжуюча особа. У цей час малюк просувається по родових шляхах і адаптується до переймів, які допоможуть йому почати дихати самостійно. Часто кінець першого етапу є найскладнішою частиною пологів. Ти можеш відчувати пригніченість, переживати кризу, злість, роздратування. Перша стадія пологів триває в середньому близько 14 годин з первістком і 8 годин з наступними дітьми. Під час пологів акушерка буде слухати серцебиття дитини і перевіряти силу переймів за допомогою апарату КТГ. Також тобі проведуть внутрішнє акушерське обстеження. Може статися так, що внутрішній огляд буде проводити акушер-гінеколог. Якщо ти не хочеш, щоб тебе оглядав чоловік, нагадай про це акушерці, яка супроводжує тебе під час пологів.

Другий етап пологів

Тобто потуги. Цей етап зазвичай триває до двох годин. Під час кожної потуги голівка дитини просувається вперед. Відпочивай і розслабляйся між переймами. Коли голівка з'явиться в промежині, дитина народиться протягом декількох хвилин. У багатьох польських лікарнях породіллям часто розрізають промежину. Це медичне втручання зазвичай є рутинним, тобто не обов'язковим у кожному конкретному випадку. Варто обговорити це з акушеркою на початку пологів. Під час першого періоду пологів за тобою доглядатиме акушерка, але вона не буде з тобою весь час. Під час другого періоду пологів може бути присутня більша група лікарів та акушерок. Ти маєш право попросити, щоб поруч з тобою були тільки лікарі, які безпосередньо беруть участь у прийманні пологів.

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 zaczną 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 pierś, 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 przybliży 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

Третій етап пологів

Не хвилюйся, якщо твоя дитина не заплаче одразу після народження, не завжди так буває. Можливо, вона спокійно звикає до нових умов, щоб незабаром спробувати вперше смоктати груди. Безпосередній контакт з малюком допомагає і тобі – заспокоює біль і втому. Одразу після народження голу новонароджену дитину повинні покласти на груди матері. Через кілька хвилин після народження дитини знову почнуться перейми – народиться плацента. Акушерка перевірить, чи плацента народилася цілою, якщо в матці залишилися фрагменти, лікар видалить їх. За необхідності акушерка або лікар накладають шви на рани промежини – це займе кілька хвилин. Ще в пологовому залі дитину прикладають до грудей. Близько двох годин після пологів мати і дитина залишаються в пологовій кімнаті під наглядом акушерки.

Четвертий етап пологів

Якщо все пройшло добре, Ти залишишся в пологовій кімнаті протягом двох годин після пологів – зможеш насолоджуватися малюком, годувати грудьми, відпочивати, поки акушерка спостерігатиме за тим, чи все з вами гаразд.

Після пологів, якщо все пройшло добре і пологи були природними, ви залишитеся з малюком у лікарні приблизно 2-3 дні.

У більшості лікарень ти можеш перебувати в багатомісній палаті з іншими матерями та їхніми малюками або за додаткову плату вибрати одномісну палату.

Способи полегшення пологового болю

Існує багато способів зменшити біль без застосування ліків. Допомогти собі впоратися з болем або дискомфортом при маткових скороченнях можна:

- **подбай про свій комфорт і відчуття безпеки** – подумай про пологи в товаристві близької людини, відвідай лікарню заздалегідь, щоб знати, як виглядає місце пологів;
- **будь активною** – ходи, гойдайся, присідай, танцюй. **Рухайся** – рух є природним способом боротьби з болем;

- **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.

- використовувуй перерви між переймами для відновлення: зроби ковток води, заплющ на мить очі, зроби трохи глибший вдих і довший видих, зміни трохи положення, поворуши плечима, шиєю і головою, помасажуй собі обличчя;
- пологи проходять у певному ритмі: перейми-перерва, перейми-перерва. Пам'ятай, що кожна перейма наближає твою дитину до виходу назовні, а кожна пауза – це можливість трохи відпочити.
- чергувати холодні та теплі компреси, пляшок з теплою водою;
- використовуй воду – на першій фазі пологів ти можеш прийняти душ або ванну. У деяких лікарнях можна провести більшу частину пологів у ванні! У воді ти відпочинеш розслабишся і відчуєш себе краще;
- видавати звуки – не стримуйся і не соромся їх. Якщо крик, задишка чи хрипіння допомагають розслабитися – тим краще. Такі звуки розслаблюють м'язи, додають сил і сприяють виробленню знеболюючих гормонів ендорфінів.

Анестезія

доступні фармакологічні способи зменшення болю під час пологів (відомі як “епідуральна анестезія”), але вони можуть викликати побічні ефекти. Вони впливають на твоє самопочуття, а також на здоров'я дитини. Деякі препарати впливають на здатність дитини дихати або серцебиття, а інші збільшують ризик кесаревого розтину. Персонал лікарні зобов'язаний тобі повідомити, яке знеболювальне дає і які побічні ефекти воно має. Ти сама вирішуєш, чи приймати ці ліки.

Акушерські втручання

Пологи не завжди відбуваються природним шляхом. Іноді необхідне втручання лікаря.

Що може статися:

Стимуляція пологів

Лікар може призначити стимуляцію пологів (тобто індукцію), коли здоров'я матері або дитини починає піддаватися ризику. Жінка має право бути поінформованою про переваги та ризики такого рішення, щоб вирішити, чи погоджується вона на таке втручання.

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 Zmniejszenie 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 leżenie

Процедурне втручання під час пологів

За допомогою спеціальних медичних інструментів дитину витягують, коли жінка не в змозі самотійно виштовхнути її і коли є ознаки гіпоксії. Рішення про таке втручання приймається під час пологів – коли необхідне швидке закінчення пологів через стан здоров'я дитини.

Кесарів розтин

Через різноманітні ускладнення та ризик виникнення ускладнень, до нього слід вдаватися у виняткових ситуаціях, коли природні пологи неможливі. Іноді рішення про кесарів розтин приймається ще до пологів. Іноді рішення приймається в пологовій залі, коли, наприклад, лікар помічає погіршення стану дитини або її неправильне положення. Операція проводиться під наркозом. Повне відновлення матері може зайняти кілька місяців.

Що найважливіше відразу після пологів шляхом кесаревого розтину:

- 1 Якомога раніше контакт з дитиною та можливість пригорнути її до себе.** Якщо тобі робитимуть епідуральну анестезію, попроси потримати дитину на руках хоча б деякий час. Якщо операція проходила під загальним наркозом, дитину віддадуть тобі у так званій післяопераційній палаті, як тільки ти прокинешся. Якщо дитину не принесли до тебе, ти маєш право дізнатися, чому вона не з тобою. Дуже важливо якомога швидше прикласти дитину до грудей – після кесаревого розтину буде важко робити це самотійно. Обов'язково попроси про допомогу акушерку або медсестру.
- 2 Зменшення сильного болю** – попроси знеболююче, яке можна давати жінці, що годує грудьми. Після операції ти можеш відчувати холод, тремтіння тіла або оніміння ніг. Це нормальні симптоми, але якщо ти цим стурбована, звернися до лікаря. Ти не можеш їсти, поки твій кишечник не почне функціонувати – першою їжею буде густий відвар рису. Після видалення катетера з сечового міхура іноді виникають проблеми із сечовивипусканням, у такому випадку полий промежину теплою водою або пусти воду з крана – шум може допомогти.
- 3 Випрямлення** – тобто, щоб ти швидко сіла, а потім встала на ноги. Якщо розріз проводився під загальною або епідуральною

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 to 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 zdejmują się po 6–8 dniach po porodzie w szpitalu, w którym urodziłaś. Okolice wytworzonej blizny myj dokładnie wodą i mydłem, najlepiej bezzapachowym, hipoalergicznym (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.

anestezją, акушерка заохочуватиме тебе встати через кілька годин після операції, тоді як при спінальній анестезії бажано полежати принаймні кілька годин (це запобігає постпункційному синдрому, тобто сильному головному болю). При першому вставанні може бути боляче, але чим швидше ти встанеш після операції, тим швидше повернешся до нормальної фізичної форми. Якщо ти відчуваєш слабкість, сядь і попроси когось супроводжувати тебе до туалету. Під час кашлю м'яко притримуй живіт, можна зробити це за допомогою невеликої подушки, це захистить тебе від болю.

- 4 Наполегливість у грудному вигодовуванні** – не розчаровуйся, якщо не виходить відразу. Зразу після кесаревого розтину тобі може бути важко годувати грудьми. Пам'ятай, що молозиво формується ще до пологів, а проблеми з лактацією на початку досить поширені. Якщо ви будете розлучені з дитиною на тривалий час, слід почати стимулювати лактацію – зціджувати вручну протягом 6 годин після пологів. Віра в успіх, підтримка персоналу та близьких у більшості випадків є запорукою успіху. Якщо виникають проблеми, попроси про розмову з консультантом з лактації.
- 5 Підтримка близьких у повсякденних обов'язках.** Навіть якщо ти планувала зовсім інші пологи, не сприймай кесарів розтин як невдачу. Пологи – це подія в житті, яку неможливо повністю спланувати. На її перебіг впливає дуже багато факторів, і не всі з них можна передбачити. Пам'ятай також, що в більшості випадків твердження „один раз кесарів розтин – завжди кесарів розтин” не відповідає дійсності!

Як доглядати за раною після операції?

Місце розрізу буде захищене пов'язкою. Пов'язка не повинна намокати, тому, якщо ти приймаєш душ, прикрий цю ділянку, наприклад, рушником. Зазвичай пов'язку знімають на наступний день після кесаревого розтину. Не хвилюйся – це безпечно для тебе і дозволяє післяопераційній рані краще загоїтися. Після зняття пов'язки тримай рану в чистоті, провітрюй її якомога частіше і не травмуй її, носячи білизну, що не підходить по розміру. Шви знімають через 6–8 днів після пологів у лікарні, де ти народжувала. Ретельно вимий ділянку навколо утвореного рубця водою з милом, бажано гіпоалергенним, без запаху (сіре мило, дитяче мило) і висуши одноразовим рушником. Також можна протерти ватними дисками, змоченими в Октанісепті. З часом рубець повинен світлішати, але якщо він стає більш болючим, червоним, набряклим або сочиться, проконсультуйся з акушеркою або лікарем.

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.

Standardy 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.

Pісля зняття швів варто звернутися до фізіотерапевта, який навчить, як мобілізувати шрам після кесаревого розтину. Це допоможе тобі швидше відновитися і уникнути утворення спайок на місці операції.

Пам'ятай!
Що жінка має право погодитися або не погодитися на будь-яке запропоноване втручання.

Ти також маєш право бути поінформованою про все, що відбувається з тобою або твоєю дитиною під час перебування в лікарні. Навіть якщо у твоїй культурі не прийнято про все питати або просити про допомогу, пам'ятай, що в Польщі ти маєш на це право. Персонал лікарні завжди готовий тобі допомогти. Не бійся питати або просити про допомогу, коли тобі щось потрібно.

Стандарти перинатального догляду

У Польщі з 2019 року діють Організаційні стандарти перинатального догляду. Це Розпорядження Міністра охорони здоров'я від 16 серпня 2018 року. (Законодавчий вісник 2018 р., поз. 1756), який встановлює процедури догляду за жінкою та дитиною під час фізіологічної вагітності, фізіологічних пологів, післяпологового періоду та догляду за новонародженим.

Це означає, що всі заклади в Польщі, які надають перинатальний догляд, зобов'язані працювати відповідно до положень цього документа. Він стосується лише вагітності, пологів та фізіологічного післяпологового періоду – він не визначає процедур, необхідних у випадку пологів з ускладненнями (наприклад, коли під час пологів виникає потреба в медичному втручанні в їх природний перебіг, тобто в епідуральній анестезії).

Ключові положення стандартів:

Вагітність

Стандарти визначають обсяг профілактичних послуг, діагностичних досліджень та медичних консультацій під час вагітності, а також терміни, в які вони повинні бути виконані.

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 przebiegu porodu (przyspieszenie 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.

За вагітністю може спостерігати не лише гінеколог, але й (про що мало хто знає) акушерка. Якщо твою вагітність веде акушерка, вона повинна негайно направити тебе до лікаря при появі будь-яких тривожних симптомів. Особа, яка веде вагітність, повинна скласти з тобою план допологового спостереження і детально обговорити різні процедури та аналізи, які будуть проводитися в майбутньому. Звичайно, цей план може бути змінений в процесі вагітності.

Твої права пацієнтки

Стандарти передбачають вибір, де народжувати – ти можеш народжувати в лікарні, з обраною людиною або самостійно, але ти також можеш вирішити народжувати вдома. Пологи вдома не оплачуються НФЗ (Національним фондом здоров'я), тому жінки, які вирішили народжувати вдома з акушеркою або лікарем, повинні заплатити за це.

Медичний персонал зобов'язаний поважати твою інтимність і гідність. Ти також маєш право на повну та вичерпну інформацію про стан твого здоров'я та здоров'я твоєї дитини.

Пологи

План пологів

Під час вагітності ти можеш написати план пологів разом з особою, яка веде твою вагітність (акушеркою або лікарем), це тип документа, в якому ти можеш вказати всі свої очікування щодо пологів.

Індивідуальний підхід

Будь-яке втручання в перебіг пологів (прискорення пологів, розріз промежини тощо) має бути обґрунтоване індивідуальною ситуацією, в якій перебуваєш ти та твоя дитина, а також медичними показаннями.

З тобою може бути близька особа

Під час пологів тебе може супроводжувати близька людина – чоловік, партнер або інша особа, яку ти вкажеш, наприклад, мама, сестра, подруга або доула. Лікарня не може вимагати оплати за перебування близької особи, яка перевищує фактичні витрати,

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.

пов'язані з реалізацією цього права, зазвичай це не більше 10-50 злотих. У більшості закладів у Польщі під час пологів може бути присутня лише одна супроводжуюча особа.

Можеш народжувати активно

Ти можеш вільно пересуватися під час пологів, використовувати немедикаментозні методи знеболення (тепла вода, масаж), користуватися допоміжним обладнанням – м'ячами, драбинками. Також можна пити. Під час потуг персонал знаходиться поруч, щоб допомогти тобі зайняти найзручніше положення для потуг, приділяючи особливу увагу вертикальному положенню.

Перший контакт з дитиною

Персонал пологового будинку повинен сприяти першому контакту з дитиною “шкіра до шкіри” одразу після пологів (голого новонародженого кладуть на живіт матері) щонайменше на дві години. Він може бути перерваний лише у випадку якщо тобі або дитині необхідна медична допомога. Протягом цього часу медичний персонал повинен допомогти тобі правильно прикласти дитину до грудей. Попередній медичний огляд (за шкалою Апгар) можна проводити, коли дитина лежить на животі у матері. Більш детальний огляд дитини повинен провести педіатр або неонатолог протягом 12 годин після народження.

Допомога у вигодовуванні в перші дні після народження

Персонал зобов'язаний надати тобі вичерпну інформацію про грудне вигодовування та проінструктувати, як правильно годувати грудьми. Персонал не повинен давати воду, воду з глюкозою або штучні суміші дитині, яка знаходиться на грудному вигодовуванні.

Післяпологовий догляд

Після повернення додому ти маєш право на щонайменше 4 візити акушерки первинної медичної допомоги (перший візит відбувається не пізніше ніж через 48 годин після повідомлення акушерки про народження дитини), відповідно до індивідуальних потреб матері та дитини. Акушерка первинної медичної допомоги повинна оцінити стан твого здоров'я та здоров'я дитини, оцінити фізичний розвиток та прибавку у вазі твоєї дитини, надати поради та рекомендації щодо догляду за новонародженою дитиною, підтримати тебе у разі виникнення проблем з лактацією та інших складних ситуацій, а також, у разі необхідності, підказати установи, де ти можеш отримати відповідну допомогу.

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

Після пологів

• Перше обстеження дитини	89
• Після пологів – 6 важливих тижнів	91
• Емоції та стосунки в післяпологовий період	95
• Радощі та смуток грудного вигодовування	103
• Виписка з лікарні	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 ważone. 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 minutach 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.

Перше обстеження дитини

Перший обстеження зазвичай відбувається на животі матері відразу після народження дитини і переважно проводиться акушеркою. Якщо стан дитини задовільний, то не потрібно її забирати. Акушерка може оцінити дитину на животі матері за шкалою Апгар. Лише через дві години після народження дитину слід виміряти та зважити. Більш детальний огляд неонатолога повинен відбуватися протягом 12 годин після народження. На жаль, у деяких лікарнях перший контакт переривається, і дитину забирають від матері, щоб зважити та виміряти її. Перевір перед пологами, як це практикується у вибраному тобою пологовому будинку. Перший контакт – це безцінний момент для вас обох, і якщо немає медичних показань, його не можна переривати.

Коли ти тримаєш дитину на руках і дивишся їй в очі, а вона дивиться на тебе, у вашому мозку відбуваються дуже важливі процеси, які формують прив'язаність. Дитина кодує твій образ, як людини, яка буде піклуватися про неї і якій вона може довіряти, а мама кодує образ дитини як того, на чії потреби вона буде реагувати, щоб гарантувати їй безпеку. Цей процес називається утворення зв'язку і базується на взаємному резонансі лімбічної системи мами і малюка.

Точно такий же процес відбувається між малюком і татом, саме тому, татові малюка варто також скористатися силою лімбічного резонансу в перші хвилини після народження і почати будувати зв'язок зі своїм малюком за допомогою зорового контакту, дотиків і спільного спокійного дихання.

Шкала Апгар

10-бальна шкала для оцінки стану новонародженого через 1, 3, 5 і 10 хвилин після народження. Оцінюються: частота серцевих скорочень, частота дихання, колір шкіри, м'язовий тонус і реакція на подразники. За кожен параметр дитина може отримати від 0 до 2 балів. Таким чином, повністю здорова дитина отримує 10 балів за цією шкалою.

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.

Після пологів – 6 важливих тижнів

Період шести тижнів після пологів називається післяпологовим періодом. У цей час організм жінки повертається до стану, який був до вагітності, і адаптується до нової ситуації. Чого можна очікувати в цей час?

Біль у животі та спазми

Це результат скорочення матки. Це неприємний, але нормальний процес. Болі найсильніші в перші кілька днів після пологів. Якщо біль сильний, прийми легке знеболювальне.

Кровотеча тобто лохії

Ти помітиш виділення зі статевих шляхів: перші 3–7 днів вони кров'янисті, в наступні дні – коричневі, наприкінці – білуваті і зникають через 5–6 тижнів. Процес очищення матки прискорюють рух та грудне вигодовування. Якщо: кровотеча раптово припинилася або значно посилилася, ти помітила дуже великі шматки тканин і відходи з неприємним запахом, підвищилася температура або ти відчуваєш себе погано – негайно звернися до лікаря.

Рана після надрізу промежини

Ти можеш відчувати біль і тягучість у місці розрізу. Ця ділянка має зажити протягом 10 днів. Бажано дотримуватися гігієни та забезпечити доступ повітря до рани.

- **не використовуй тампони**, часто міняй прокладки, мий руки до і після зміни прокладок, а також підмивайся після кожного відвідування туалету.
- **просушуй рану і область промежини сухим паперовим рушником**
- **намагайся не лежати в нижній білизні**, а підкладай під сидниці прокладку, йдеться про те, щоб до промежини поступало повітря, що сприяє загоєнню рани
- наступного дня після пологів спробуй робити вправи для **м'язів Кегеля**. Вони прискорюють загоєння рани промежини та покращують роботу м'язів. Не хвилюйся, якщо помітиш, що не маєш чутливості в області промежини, це нормально і мине.

Przy kłopotach z oddawaniem moczu

Staraj się często korzystać z łazienki, ułatwi to obkurczanie mięśnia macy. Oddawanie moczu po porodzie może być utrudnione z powodu obrzęków i otarć 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 застою 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.

Якщо є проблеми з сечовипусканням

намагайся частіше ходити в туалет, це допоможе м'язам матки скоротитися. Сечовипускання після пологів може бути ускладнене через набряки та садна в області уретри. Відкрий кран – звук води, що капає, допомагає.

Випорожнення

Можеш допомогти собі за допомогою гліцеринової свічки. Пий багато води, їж цільнозерновий хліб і продукти, що містять клітковину. Не хвилюйся про шви на промежині, можеш при-тримувати цю ділянку прокладкою.

Варикозне розширення вен заднього проходу (геморой)

це результат застою крові у венах малого тазу і натиску голівки дитини під час пологів. Вени навколо м'яза анального сфінктера набрякають. Ця зона болить, свербить і пече. Компрес з льодом зменшить відчуття жару та печіння. Також можеш придбати в аптеці каштанову мазь, без рецепту, наприклад, мазь Aesculan.

Шкіра на животі після пологів

Повинно пройти кілька тижнів, перш ніж вона повернеться до нормального стану. Компресійні пояси після пологів роблять м'язи лінивими. Краще займатися фізичними вправами, коли сили повернуться.

Нічна пітливість

Перші кілька днів після пологів ти можеш прокидатися вкритою потом. Ти також пітнітимеш більше, ніж зазвичай, протягом дня. Таким чином організм позбувається зайвої рідини, що утворилася під час вагітності. Все повернеться до норми, як тільки гормональний фон нормалізується.

Не двигай

Уникай підняття важких речей і роботи, яка вимагає тривалого нахилу. Це важливо! Недотримання цих порад може спричинити постійні проблеми зі здоров'ям, такі як нетримання сечі або опущення репродуктивних органів.

Zakończenie okresu poporodowego

Gdy skończy się krwawienie poporodowe ok. 6–8 tygodnia powinnaś udać się na wizytę kontrolną do lekarza ginekologa, który prowadził 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 nadwyrężone 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 miesza 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-trzech tygodni i mija samoistnie. Po tym czasie nastrój i Twój rytm funkcjonowania jako mamy powinien się już powoli stabilizować.

Закінчення післяпологового періоду

Коли післяпологова кровотеча закінчиться приблизно на 6-8 тижні, слід піти на контрольний огляд до гінеколога, який вів твою вагітність. Під час візиту він візьме цитологічний аналіз шийки матки та зробить ультразвукове дослідження матки. Він також поговорить з тобою про контрацепцію під час грудного вигодовування і, якщо тобі це потрібно, допоможе підібрати відповідний метод контрацепції.

Через кілька тижнів після пологів варто звернутися до урогінекологічного фізіотерапевта. Фізіотерапевт оцінить м'язи тазу, які були напружені під час вагітності, підбере правильні вправи, навчить працювати зі шрамами після кесаревого розтину або травмами промежини (якщо вони є), а також навчить тебе правильно стояти і робити повсякденні справи з дитиною на руках.

Емоції та стосунки в післяпологовий період

Ставання мамою – це процес, який не обов'язково відбувається автоматично в момент народження дитини. Швидше, він потребує часу та відданості.

Тіло жінки після пологів зболіло і втомлене, в тому числі через догляд за дитиною також вночі. Змінюється добовий ритм і виникає дефіцит сну, кількість і повторюваність нових обов'язків може бути непосильною і виснажливою. Все це може викликати втому, дратівливість, розчарування. І це все ще є цілком природним і поширеним явищем.

У засобах масової інформації материнство часто зображують як ідилічний час, коли дитина розвивається здоровою, а батьки насолоджуються своєю новою роллю в житті. Насправді ж, приємні моменти змішуються зі складними, а батьки щодня стикаються з багатьма труднощами та дилемами.

Багато жінок (до 80% молодих мам) відчувають зниження настрою, занепад енергії та мотивації протягом тижня після пологів. Це так званий “бебі-блюз” – цілком природна реакція на гормональні зміни, а також на новий ритм життя. Вона може тривати близько двох-трьох тижнів і минає спонтанно. Після цього часу настроїв і твій ритм функціонування як мами повинні поступово стабілізуватися.

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, pójdź 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 kobiety zachęca się do leżenia.

Якщо складні емоції, невпевненість у собі як мамі та небажання піклуватися про дитину і самої дитини супроводжують тебе протягом тривалого періоду часу, це може означати, що з'явилися симптоми післяпологової депресії, від якої страждають близько 20% жінок і 5% чоловіків.

Післяпологова депресія не проходить сама по собі, вона потребує психотерапевтичної підтримки, а іноді й фармакоterapii. Якщо ти спостерігаєш у себе такі симптоми, запишися на прийом до психолога та/або психіатра. Важливо знати, що прийом ліків не повинен означати завершення грудного вигодовування, яке також має антидепресивний ефект. Досвідчений психіатр призначить ліки, які також безпечні для твоєї дитини.

Що може тобі допомогти?

- Дозволь собі прожити почуття, які ти відчуваєш, поговори про них з чоловіком, іншими близькими тобі людьми або звернися за підтримкою до інших жінок, які нещодавно народили і знайомі з цим досвідом. Розуміння того, що ти не єдина, хто переживає подібне після пологів, принесе тобі полегшення.
- Попроси близьких про конкретну допомогу і підтримку, особливо в повсякденному житті.
- Подбай про відпочинок і релакс, гуляй, спи, коли твоя дитина спить.
- Звернися за психологічною допомогою, коли відчуєш потребу.

Іноді жінки після пологів переживають ще сильніші складні для них емоції – 10–20% жінок відчувають післяпологову депресію. Це тривале відчуття пригніченості, страху та смутку. Якщо така реакція триває протягом декількох тижнів після народження дитини, то необхідно звернутися до психолога або психіатра. Пам'ятай – таке буває! Багато жінок мають такий досвід після пологів.

Рух після пологів

У більшості випадків жінок у Польщі заохочують до руху одразу після пологів. Тобто, їх заохочують самостійно ходити в душ, в туалет, ходити по коридору. У деяких культурах є інакше, і жінку заохочують лежати.

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 połogu 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.

Наскільки нам відомо, рух сприяє відновленню жінки після пологів. Якщо у тебе є інші переконання, просто скажи про це персоналу пологового будинку (на випадок, якщо ти відчуваєш, що на тебе тиснуть і змушують до поведінки, яка для тебе не прийнятна). Ти маєш право на свою культуру і на те, щоб переживати пологи і післяпологовий період так, як тобі комфортно.

Польський персонал часто заохочуватиме тебе поводитися так, як вважається здоровим і правильним у Польщі – і це буде не зі злого умислу. Пояснення щодо твоєї культури повинно вирішити можливі неporozumіння.

Для таты

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
- wygospodaruj 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 тата

У перші кілька днів після пологів, особливо першої дитини, тобі може здаватися, що світ перевернувся з ніг на голову. Змінюються пріоритети, змінюються стосунки з дружиною/партнеркою. У перший період життя дитини мати є для неї особливою і незамінною людиною. Їх пов'яже тісний та інтенсивний зв'язок. Спостерігаючи за цією близькістю і взаєморозумінням між ними, іноді ти можеш відчувати себе стороннім. Тобі потрібен час, щоб зорієнтуватися в цій ситуації та знайти своє місце. Відносини між батьком і дитиною відрізняються, вони засновані не на фізичній близькості, що виникає в результаті грудного вигодовування, а на зв'язку, який вибудовується з часом.

Що ти можеш зробити

- візьми відпустку на перші кілька днів після народження дитини;
- подбай про матір дитини, вона потребуватиме твоєї ласки та підтримки;
- долучайся до догляду за дитиною від самого початку;
- залишайся з дитиною наодинці, це побудує ваші незалежні стосунки з дитиною;
- дбай про себе, знаходь хоча б трохи часу для відпочинку;
- дозволь собі також переживати важкі почуття, втому і розчарування;
- поговори з іншими батьками, яких ти знаєш;
- говори про свої почуття, потреби, тривоги, про те, що відбувається у ваших стосунках і про вашу дитину;
- виділи час, щоб побути з партнеркою удвох

Пам'ятай!

Що згідно з польським законодавством, обоє батьків мають рівні права та обов'язки по відношенню до дитини.

У Польщі батько дитини може бути присутнім на пологах (якщо цього бажать обоє: батько і мати).

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 zapytaj.

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.

Звичай в лікарні

Якщо пологи пройдуть без ускладнень і ти і дитина будете здорові, ви проведете в лікарні близько 2-3 днів. У Польщі, на відміну від деяких інших країн, в суспільному сприйнятті, пологи – це приватна, інтимна справа. Після пологів тебе можуть відвідувати, але радше найближчі родичі: чоловік/партнер, батьки, найближчі, але не більша група людей. Зазвичай лише одна людина може перебувати з жінкою одночасно.

Якщо у твоїй культурі прийнято, щоб жінку після пологів відвідувало більше членів сім'ї – плануй свої візити так, щоб одночасно приходило не більше двох-трьох осіб. Візити великої групи відвідувачів не будуть вітатися – персоналом лікарні і іншими пацієнтами. Кожна лікарня також має дещо відмінні правила відвідування – найкраще просто запитати про них.

Радощі та печалі грудного вигодовування

Грудне молоко є оптимальною їжею для новонародженого. Дитину слід годувати на вимогу, тобто відповідно до потреб дитини та матері. Під час одного годування слід давати одну грудь, а після того, як дитина поїла з неї, запропонувати їй другу грудь для смоктання. Під час наступного годування почни з тієї груді, яку дитина смоктала, як з другої. Дитина повинна активно смоктати груди щонайменше 15 хвилин, а інтервали між годуваннями не повинні перевищувати 3 години. Інтервали між годуваннями відраховуються так само, як і перейми: від початку одного годування до початку наступного. Період виключно грудного вигодовування (тобто годування дитини тільки грудним молоком, недогодовування і недопоювання) повинен тривати протягом перших 6 місяців життя дитини

Чому варто?

Твоє молоко найкраще відповідає потребам твого малюка. Як і у кожного ссавця, материнське молоко пристосоване до травної здатності молодого організму і має такий склад, щоб його розвиток відбувався належним чином.

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

Uwierz 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!

Твоя їжа містить всі поживні речовини, необхідні дитині, тобто білок, холестерин, необхідний для правильного дозрівання нервової системи, ненасичені жирні кислоти і вітаміни в правильних пропорціях, а також численні ферменти, гормони, елементи крові, живі клітини і фактори росту тканин.

Твоє молоко захищає дитину від багатьох хвороб, оскільки з ним ти передаєш дитині антитіла для боротьби: з бактеріями, вірусами, грибами, алергенами та токсинами. Цей механізм змінюється з часом і реагує на поточні потреби дитини, наприклад, коли ти застудилася – твоє молоко забезпечує дитину антитілами, які захищають її від хвороби.

Природне грудне вигодовування також корисне для тебе. Воно знижує ризик післяпологової кровотечі завдяки окситоцину, що виділяється під час грудного вигодовування, який впливає на скорочення матки. Велике значення має також захист від раку та остеопорозу. Коли ти годуєш дитину грудьми, подовжується період без менструації, що знижує ризик анемії. Крім того, грудне вигодовування дозволяє схуднути після вагітності і запобігає ожирінню.

Грудне вигодовування сприяє зміцненню зв'язку між тобою та дитиною. Мати, яка годує грудьми, як правило, спокійніша і краще справляється з труднощами материнства – на це сильно впливає пролактин, гормон, що регулює лактацію, який налаштовує тебе на ніжний і ласкавий настрій. З іншого боку, інтенсивний контакт між дитиною і матір'ю – обійми, слухання серцебиття, погляд очі в очі – заспокоює дитину і є важливим для психомоторного розвитку.

Грудне вигодовування – це дешево і зручно. Грудне молоко завжди свіже, готове до вживання і пристосоване до потреб дитини. Його не потрібно готувати, підігрівати чи стерилізувати пляшечки. Природне вигодовування не обтяжує сімейний бюджет і є гарною інвестицією в майбутнє дитини, оскільки зміцнює її імунітет і захищає від багатьох витрат на ліки та лікарів.

В дорозі до успіху

Повір, що ти можеш годувати дитину грудьми. Не має значення розмір твоїх грудей або те, чи годували інші жінки у твоїй родині. У твоїх грудях є 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). Wiąż z dzieckiem możesz nawiązać również poprzez przytulanie, patrzenie mu w oczy. Istotne są uczucia, jakie towarzyszą karmieniu dziecka.

Глибше вдихни і видихни, поворуши плечима і шиєю – це допоможе тобі розслабитися. Коли ти напружена, молоку важче витікати через звужені протоки. Дитині передається твій пригнічений настрій, тому вона плаче і дратується, коли молоко не витікає. Не слухай людей, які під виглядом добрих порад, підривають твою довіру до власного тіла і віру в сенс грудного вигодовування.

Пам'ятай, що все позитивне підтримує лактацію, а все негативне її гальмує.

У перші дні і тижні годуй дитину часто, відповідно до її потреб, не менше 8 разів на добу. Грудне молоко перетравлюється близько 1,5 години, тому дитина має право зголодніти через 1-3 години.

Не відмовляйся від нічних годувань! Нічні годування містять в 3 рази більше жирних кислот, які підтримують розвиток мозку та нервової системи дитини.

Годування має тривати достатньо довго, щоб дитина встигла наїстися і отримати повну користь від материнського молока, але не менше 15 хвилин. Переконайся, що смоктання активне: ніжно стимулюй смоктання сплячого немовляти біля грудей. Кожне прикладання до грудей має бути правильним, щоб не порушити механізм смоктання.

Як визначити, що годування є успішним?

- ти чуєш ковтання під час смоктання грудей,
- ти відчуваєш приплив молока (поколювання і напруження в грудях, молоко витікає з іншої груді),
- розслаблення грудей після годування,
- дитина активна і задоволена протягом дня,
- дитина повинна набирати приблизно 120-240 грамів на тиждень,
- ти змінюєш близько 6-8 мокрих підгузників на добу.

Пам'ятай, що існують ситуації, коли грудне вигодовування неможливе (хвороба матері, хвороба дитини, травматичні переживання у матері, негативні емоції, пов'язані з грудним вигодовуванням). Зв'язок з дитиною ти також можеш встановити, обіймаючи її, дивлячись їй в очі. Почуття, які супроводжують годування дитини, є важливими.

W jakiej pozycji karmić?

Na siedząco

Przyda Ci się wygodny fotel i kilka poduszek. Siadaj lekko odchyłona 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 wywnięte (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 якій позиції годувати дитину?

Сидячи

Тобі знадобиться зручне крісло і кілька подушок. Сідай злегка відкинувшись назад – так, щоб між стегнами і спиною був тупий кут. Можна підкласти подушки під лікті та під голову. Розташуй дитину так, щоб її голова знаходилась у виїмці твого ліктя, а сіднички тримай на долоні. Приклади дитину до грудей, а не груди до дитини! Вона повинна притиснутися до грудей, захопити сосок з ареолою, а її губи повинні бути вивернуті (тоді вони будуть схожі на рот риби). Дитина повинна бути повернута обличчям до твого живота, щоб їй не доводилося повертати голову, щоб зловити груди (вушко, рука і стегно дитини знаходяться на одній лінії). Безпосередньо перед годуванням перевіряй, чи ніс дитини знаходиться точно перед соском. Якщо це не так – пересунь руку разом з дитиною (не груди!). Якщо ти відчуваєш біль після прикладання дитини, обережно поклади палець у куточок рота дитини, прибери груди і спробуй прикласти її ще раз.

З-під пахви

Це модифікація годування сидячи. Воно зручне, особливо після кесаревого розтину і при годуванні недоношених дітей. Дитина лежить животиком до твого боку, а ніжки знаходяться у тебе під пахвою. У виїмці ліктя знаходиться сідничка малюка, а голівку підтримуєш рукою.

Годування лежачи

Мама і дитина лежать на боці, обличчям один до одного. Підіпри свою голову подушками, а не ліктями. Ти також можеш годувати в напівлежачому положенні – тоді дитина лежить на тобі.

Звичайно, ви з малюком можете знайти іншу зручну для вас позу. Пам'ятай головне правило – голова малюка завжди повинна бути вище, ніж сідничка.

Закінчивши годування, пригорни дитину до себе вертикально, щоб вона могла випустити повітря, яке проковтнула під час годування. Ти можеш допомогти їй зробити це, ніжно поплескавши по спинці або по сідничках.

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 szalwii, która hamuje laktację i działa przeciwzapalnie.

Popękana brodawka

Zdarza się, gdy dziecko niewłaściwie chwytając 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.

Переконайся, що дитина правильно прикладена до грудей

- її ротик широко відкритий, а кінчик носа і підборіддя торкаються грудей
- дитина захопила не лише сосок, але й більшу частину ареоли
- її щічки круглі і не запали
- після кількох смоктальних рухів чітко чуєш, як ковтає

Зберігання грудного молока

За потреби ти можеш зціджувати молоко за допомогою молоковідсмоктувача або вручну і зберігати його від кількох годин до кількох місяців. Все залежить від температури, при якій зберігається молоко.

- При кімнатній температурі 4-6 годин при 19-26°C
- У холодильнику 3-8 днів при 4°C
- У морозильній камері 6-12 місяців при температурі від -18 до -20°C
- Розморожений продукт зберігати в холодильнику до 10 годин. Пам'ятай! Не можна заморожувати повторно!

Якщо з'являться труднощі...

Біль і набряк грудей

Зазвичай вони з'являються на 3-4 добу після пологів, через так званий “молочний сплеск”. Через кілька днів набряк пройде, і груди почнуть виробляти стільки молока, скільки потрібно дитині.

- прикладай дитину до грудей якомога частіше;
- на набряклі груди приклади прохолодний компрес, наприклад, невеликий рушник (з холодильника, не з морозильної камери!);
- Випивай 2 склянки на день настою шавлії, який пригнічує лактацію і має протизапальну дію.

Потріскані соски

Це трапляється, коли дитина неправильно ловить груди (вона повинна захоплювати сосок разом з ареолою, а губи повинні бути вивернуті, як у риби).

- Перевір, чи правильно прикладаєш дитину до грудей;
- Годування починай зі здорової груді.
- Після кожного годування нанеси кілька крапель молока на сосок та ареолу і залиш до повного висихання.
- Провітрюй груди, не носи вкладки для бюстгалтера.

Тварды гузек

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.

Бól в пiersi

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.
- Oo 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 мий груди до і після годування, а для щоденного туалету використовуй настій календули замість мильної води.

Твердий вузол

Зазвичай це симптом застою молока, який виникає, коли молоко не може витікати з певної частини грудей, наприклад, коли груди стискаються бюстгальтером або дитина штовхає груди ногами. Проконтролюй, щоб дитина їла переважно з груді з застоєм, і часто змінюй положення для годування.

Під час застою можеш собі допомогти, приймаючи 1200 мг лецитину, який полегшує відтік молока з хворої молочної залози.

Біль в груді

Якщо болючість (без дотику) сильна, супроводжується почервонінням, ломотою в кістках, схожою як при грипі, і високою температурою – це свідчить про запалення молочної залози, яке найчастіше є наслідком нелікованого застою молока.

- прикладай дитину до грудей якомога частіше. Якщо тобі здається, що молоко важко випливає, приклади перед годуванням теплий компрес;
- під час годування можна зробити дуже легкий масаж (малюючи невеликі кола навколо соска), який допомагає розслабити протоки;
- після годування приклади до грудей прохолодний, злегка пом'ятий лист білокачанної капусти (він має протизапальну та стягуючу дію);
- у цьому випадку також корисно додатково прийняти 1200 мг лецитину;
- може знадобитися протизапальне лікування або прийом антибіотиків. Звернися до консультанта з лактації, який допоможе оцінити твій стан і запропонує подальші дії.

Хвороба мами

Якщо ти застудилася або підхопила інфекцію з високою температурою, наприклад, грип, пам'ятай, що все одно можеш безпечно годувати дитину грудьми. Під час грудного вигодовування твій організм виробляє антитіла для боротьби з хворобою, які дитина отримує з молоком. Ти сама є найкращим захисним щитом і допомогою для дитини під час хвороби.

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”).

Безпека ліків і трав під час грудного вигодовування

Під час грудного вигодовування іноді виникають ситуації, коли потрібно приймати ліки. Не забудь повідомити лікаря, що ти годуєш грудьми, щоб він міг призначити ліки, які не потрапляють у молоко і є безпечними для тебе і твоєї дитини. Якщо ти не впевнена, чи можна приймати певні ліки/трави під час грудного вигодовування, ти можеш перевірити це на сайті <https://www.e-lactancia.org/> – введи назву ліків/трав у пошукову систему.

Якщо ти не впевнена, чи можна приймати певні ліки/трави під час грудного вигодовування, ти можеш перевірити це на сайті <https://www.e-lactancia.org/> – введи назву ліків/трав у пошукову систему.

Якщо у тебе є проблеми або сумніви щодо грудного вигодовування, ти відчуваєш, що не справляєшся з лактацією, вважаєш, що маєш недостатньо молока – поговори з акушеркою, консультантом з лактації або іншою досвідченою матір'ю. Насправді існує дуже мало ситуацій, які вимагають припинення грудного вигодовування. Те, що тобі потрібно найбільше – мудра порада, доброзичливість і розуміння.

Виписка з лікарні

При виписці з пологового будинку після народження дитини батьки повинні отримати документ, який інформує про народження дитини, так зване “Письмове повідомлення про народження дитини”. Цей документ дуже важливий! На його підставі в РАЦСі гміни, де народилася дитина, видається Свідоцтво про народження (детальніше про це в розділі “Юридичні питання”).

Pierwsze dni i tygodnie z dzieckiem

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

Перші дні та тижні з дитиною

- Зателефонуй до поліклініки! 119
- Новий ритм функціонування сім'ї 119
- Що одягнути, що купити? 121
- Догляд за дитиною 125
- Якщо з'являться проблеми... 129
- Календар обов'язкових щеплень у Польщі на 2023 рік 135
- Як заспокоїти немовля, що плаче? 137
- Що ще варто знати? 141

Zadzwoń do przychodni!

Kiedy wrócisz z dzieckiem ze szpitala do domu, zadzwoń do przychodni zdrowia, którą wybrałaś i poinformuj, że urodziłaś dziecko, z którym będziesz do tej przychodni przychodziła. 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, pracować czy gotować. Jeśli macie taką możliwość – zaproście kogoś do pomocy. Może ktoś z Waszej rodziny lub przyjaciół może ugotować obiad lub wyjść z maluszkiem 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.

Зателефонуй до поліклініки!

Коли ти повернешся з дитиною додому з пологового будинку, зателефонуй до обраної поліклініки і повідом, що ти народила дитину, з якою будеш відвідувати дану поліклініку. Запитай, які формальності потрібно виконати. Після цього поліклініка повинна направити до твого додому акушерку, яка огляне дитину, відповідь на твої запитання щодо догляду за нею, дасть поради щодо годування дитини тощо.

Новий ритм функціонування сім'ї

Парам, у яких з'являється дитина, особливо перша, може бути нелегко.

Варто ще до пологів поговорити про те, як ви уявляєте своє життя з дитиною: чого ви очікуєте, чого боїтеся, як хочете розділити свої нові обов'язки. Одразу після пологів жінки часто відсторонюють своїх партнерів від дитини, через це відчують себе покинутими і перевантаженими новими обов'язками. Батьки чудово ладнують з дітьми, якщо їм дають таку можливість. Будьте батьками разом, кожен як вміє і скільки може, розділяючи обов'язки, а також радощі та емоції, пов'язані з появою вашої дитини на світ.

Безумовно, після народження дитини кожен з вас буде більш зайнятим, у вас обох з'явиться більше роботи. Цінуйте зусилля і відданість один одного, але також постійно визначайте, хто чого потребує в новій ситуації. Для ваших стосунків буде набагато важливіше, якщо ви знайдете час поговорити один з одним, коли дитина спить, ніж прибирати, прати чи готувати в цей час. Якщо у вас є можливість, запросіть когось допомогти. Можливо, хтось із вашої родини чи друзів може приготувати вечерю або піти на прогулянку з малюком.

Перший рік життя дитини – дуже інтенсивний час. Постійне недосипання, шквал нових завдань, турботи про розвиток і здоров'я малюка можуть призвести до того, що між вами почастішають суперечки і неporozumіння. Дайте собі час, щоб звикнути до нових ролей. З кожним днем і тижнем ви ставатимете все більш досвідченими батьками, і ваш ритм життя налагодиться.

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 wiązane 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 spacerowanie będziesz także potrzebować rękawiczek, ciepłego śpiwora, 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 ubrań 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.

Що одягнути, що купити?

Перший одяг

Обирай одяг з натуральних матеріалів, без швів, великих ґудзиків чи жорстких блискавок. Пригодяться:

- Розпашонки на довгий і короткий рукав – близько 3-5 шт. разом
- боді (на довгий рукав) – 3-5 шт.
- піжамки – 3 шт.
- шапочки – 2 тонкі на зав'язку і одна тепліша
- чоловічки – 2 – 4 шт.
- теплі спальники – близько 2шт.
- шкарпатки – 2 пари (без стискаючих резинок)
- джемperi або кофтинки із застібною спереду – 2 штуки
- теплий комбінезон, якщо дитина народилася восени або взимку, або тонкий бавовняний комбінезон для „літніх” малюків.

Для зимових прогулянок також знадобляться: рукавички, теплий спальний мішок, тепла шапка. Для літніх прогулянок знадобиться тонка кепка.

Перед першим одяганням випери одяг при найвищій температурі, дозволений виробником, використовуючи порошок або рідину, призначену для дитячого одягу. Їх також можна випрасувати.

Речі для сну, прогулянок та провітрювання малюка

- коцики – 2 тонких, 1 тепліший
- наволочки на коцики – 2-3 шт
- простині – до коляски та ліжечка (на резинці) – 2-3 шт
- теплий спальний мішок до коляски на зиму
- клейонки під простирадло – 2 штуки
- бавовняні пелюшки – можна використовувати як простирадло, вкривати малюка, коли тепло, або витирати тіло після купання.
- марлеві пеленки

Якщо будеш використовувати марлеві пеленки щодня, тобі знадобиться близько 60 штук, оскільки їх складають вдвоє. Якщо ти плануєш використовувати одноразові підгузки, май під рукою близько 10 шт. марлевих пелюшок – їх буде зручно підстелити як простирадло під час сповивання дитини або підкладати на плече, коли будеш носити дитину на руках.

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)
- szczoteczkę 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).

Косметика та туалетні прибори

Косметика повинна бути з якомога простішим складом і в невеликих кількостях. Вводь нові продукти обережно, щоб помічати можливу алергічну реакцію. Обирай косметику без ароматизаторів та барвників, сертифіковану Національним інститутом гігієни.

Зроби запас:

- рідина для купання немовлят
- марлеві диски (для промивання очей, промежини)
- щітка для волосся
- ножиці для обрізання нігтів (з закругленими кінчиками)
- крем від попрілоостей та пелюшкового висипу
- бавовняна пелюшка, а згодом – тонкий махровий рушник для витирання дитини після купання.

Побутові речі

- ліжечко з матрацом
- пластикова ванна та термометр для вимірювання температури води
- коляска
- слінг (не обов'язкова річ, але дуже зручна і практична)
- сумка-переноска – в ній буде постійний „SOS-набір” для переодягання та, за потреби, сповивання малюка, коли ви не вдома.
- автокрісло, яке відповідає параметрам безпеки

Варто мати вдома

- фізрозчин – для промивання очей або носа дитини при нежиті (можна купити в аптеці в одноразових упаковках)
- термометр
- небулайзер для інгаляцій та введення ліків (на першому році життя більшість ліків вводять інгаляційно).

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 nóżek 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.

Догляд за дитиною

Сповивання

Підготуй вдома спеціальний куточок з усіма необхідними аксесуарами “під рукою”, наскільки це можливо.

- Завжди підтримуй голову дитини, коли береш її на руки. Пам’ятай, щоб ніколи не випрямляти на силу ніжки або ручки дитини, коли одягаєш або переодягаєш її!
- Під час зміни підгузника не піднімай дитину за ніжки, оскільки це шкідливо для тазостегнових суглобів, які ще не розвинулися. Щоб зняти підгузник, обережно переверни дитину спочатку на один бік, а потім на інший, або підними дупку дитини, підклавши під неї руку.
- Вимий сідниці та область промежини ватними дисками і теплою водою. Таке підмивання буде набагато приємнішим, ніж витирання вологими серветками, які є холодними. Залиш вологі серветки для виходу на вулицю.
- Провітрюй сіднички дитини. Змінюючи підгузник, зачекай деякий час, перш ніж одягати новий. Якщо дуже тепло, дай дитині кілька разів протягом дня близько 30 хвилин полежати без підгузка (перевір, чи їй не холодно).
- Якщо з’явилося почервоніння або висип (називаємо це попрілість), змасти шкіру відповідним засобом, перш ніж одягати підгузник.

Сповивання дитини, як і будь-яка інша діяльність, пов’язана з доглядом за нею, – це чудова нагода поспілкуватися з малюком і пізнати його краще – розмовляй з ним і посміхайся йому. Це справді школа любові для вас обох. Насолоджуйся цими моментами!

Купання

Температура в кімнаті, де буде купатися дитина, повинна бути близько 24°C, а вода – близько 37°C. Якщо шкіра дитини схильна до сухості або алергії, варто додати у воду для купання трохи рідини для купання з емоліентами. Ти також можеш замінити рідину для купання крохмалем, оливковою олією або пом’якшувачами води для купання дітей.

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 waniencie 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 kilkunastominutowe, 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 wewarandować 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 spacer. 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.

Перед тим, як занурити дитину у ванну, промий їй очі теплою водою або фізіологічним розчином за допомогою марлевих тампонів. Завжди промивай очі від скронь до носа, кожне око окремим тампоном. У ванні підтримуй дитину так, щоб її голова лежала на твоєму зап'ясті, а долонею підтримуй дитину в області плечей і пахв. Вільною рукою або за допомогою м'якої губки вимий тіло дитини. Під час купання добре покласти рушник на батарею. Малюкові буде приємно загорнутися у щось тепле. Для немовлят зручні рушники з капюшоном. Вийнявши дитину з ванни, не витирай її, а висуши, торкаючись рушником мокрої шкіри.

Прогулянки

У теплі дні можна вже гуляти з новонародженою дитиною, якій кілька днів і яка з'явилася на світ своєчасно. Перші прогулянки зазвичай тривають кілька хвилин; збільшуй їх поступово. Зимові немовлята повинні чекати на першу прогулянку близько трьох тижнів, але можна привчати їх до холодного повітря заздалегідь, вкладаючи тепло одягнену дитину спати біля відчиненого вікна. Взимку можна ставити дітей дихати свіжим повітрям біля вікна і виходити з ними на прогулянку, коли температура навколишнього середовища не нижче -10°C .

Діти, які багато контактують з холодним повітрям, загартовуються – стають витривалими і сильними. Взимку вони можуть перебувати на вулиці, добре вкриті, до 1,5 години! Щоб захистити дитину від морозу, одягай її тепло, вкривай теплим коциком і масти обличчя спеціальним кремом. Не закривай обличчя шарфом, тому що пара, яка видихається з повітрям, конденсується на шарфі і буде обморожувати обличчя. Не піднімай капюшон коляски і не накривай коляску плівкою від дощу без необхідності – через кілька хвилин навколо малюка стане душно, і ти позбавиш його свіжого повітря. Слідкуй за тим, щоб обличчя дитини не було на повному сонці. Оптимальний час перебування малюка на вулиці влітку – 3 години, який можна поділити на невеликі прогулянки. Ніколи не забувай наносити сонцезахисний крем на обличчя дитини – навіть якщо сонце знаходиться за хмарами.

Обирай для прогулянок зелені та тихі місця. Уникай вулиць і магазинів, особливо торгових центрів, де на органи чуття дитини діють сильні подразники – гучні звуки, різке світло і незнайомі запахи. Після такої „прогулянки” малюк буде роздратованим і втомленим.

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 surowicznym, ropieje, a następnie pęka, po czym się goi. Staraj się nie moczy 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 dokładnie 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 wyczyszcz łuski szczoteczką z włosia i umyj główkę dziecka. Powtarzaj te czynności aż do skutku. Powracająca często ciemieniucha może być objawem alergii.

Коли з'являться проблеми...

Ти можеш впоратися з більшістю проблем, пов'язаних з доглядом за дитиною, самотійно, без допомоги лікаря.

Фізіологічна втрата ваги

Протягом першого тижня життя дитина буде фізіологічно втрачати вагу – це пов'язано з виділенням сечі, відходженням меконію, випаровуванням води через шкіру, а також витратою енергетичних запасів, що зберігаються в жировій тканині. Після фізіологічної втрати ваги дитина почне стабільно набирати вагу.

Місце вакцинації БЦЖ

Приблизно через 3 тижні місце щеплення БЦЖ (від туберкульозу) зазвичай червоніє, виділяється серозний наліт, утворюються нарив, а потім тріскає, після чого заживає. Намагайся не мочити це місце, а коли воно трісне – накрій стерильним марлевим тампоном.

Пуповина погано заживає

Струп, який утворюється при відпаданні залишків пуповини, повинен бути сухим і не мати запаху. Пупчик слід щодня мити водою з милом, а потім ретельно висушувати. Бажано робити це часто, наприклад, при кожній зміні підгузників.

Якщо навколо пупка з'явився набряк або почервоніння, або якщо ти помітиш неприємний запах чи виділення крові або гною, якнайшвидше звернися до лікаря або акушерки.

Висип

Подумай, що може бути причиною: новий косметичний засіб або пральний порошок, новий одяг, новий інгредієнт у твоєму раціоні – і по можливості усунь його. Якщо висип супроводжується підвищеною температурою, це сигнал до звернення до педіатра.

Себорейний дерматит

Зроби годинний компрес з теплою олією, потім зітри лусочки щіткою і вимий голову дитини. Повторюй ці кроки до тих пір, поки не отримаєш бажаного результату. Часте повторення себорейного дерматиту може бути симптомом алергії.

Potówki i trądzik niemowlęcy

Każdą potówkę przetrzyj wacikiem zmoconym 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 kąpeli dolewamy (powoli, żeby kontrolować kolor) przygotowany roztwór, aż do uzyskania jasnego fioleto.

Nie wolno wrzucać bezpośrednio do wody w wanience 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, przeczekać – 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.

Пітниця і акне у новонароджених

Протри кожний прищик марлевым тампоном, змоченим в Окта-нісепті, а потім ватним тампоном, посипаним дитячим тальком. Пітниця може свідчити про перегрівання дитини.

Неонатальне екне є фізіологічним явищем і з'являється в перші тижні та зникає до 6-го тижня життя.

Якщо пітниця збільшилася або якщо в анамнезі є неонатальне акне, можна зробити дитині ванночку з марганцівкою (доступна в аптеці). Добре чергувати її з ромашковою ванною. Розчини кілька кристалів марганцівки у склянці в невеликій кількості теплої води – так, щоб вона стала темно-фіолетовою. Влий (повільно, щоб контролювати колір) приготований розчин у ванну, поки він не стане світло-фіолетовим.

Не кидай кристали марганцівки безпосередньо у воду для купання, оскільки нерозчинені кристали можуть пошкодити шкіру дитини.

Кандидоз ротової порожнини

Протри внутрішню сторону щоки і ясен намотаним на палець стерильним тампоном, змоченим у водному розчині генціан-віолету або Aphtin. Якщо ти годуєш грудьми, іншим змоченим тампоном, протри соски та ареоли.

“Закисаючі очі”

Промивай очі від зовнішнього до внутрішнього кута фізіологічним розчином.

Набряк молочних залоз і виділення молока

Це трапляється як у дівчаток, так і у хлопчиків. Це цілком фізіологічний стан, пов'язаний з дією гормонів матері. Нічого не роби, перечекай – через кілька днів все минеться.

Кишкові коліки

Коліки – це напад безперервного відчайдушного плачу, який триває близько трьох годин щонайменше тричі на тиждень протягом щонайменше трьох тижнів. Причина колік достеменно не відома. Якщо ти годуєш грудьми, ти можеш пити настій фенхелю протягом дня. У період коліків намагайся обмежити подразники

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 kikuta 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 ssie
- utrzymuje się lub nasila żółtaczka
- ropieją 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.

для дитини протягом дня, уникай великих скупчень людей, наприклад, торгових центрів. Намагайся якомога більше дбати про власне розслаблення та відпочинок, щоб твій спокій передався дитині. Ти можеш використовувати антиколіковий масаж – цей вид масажу можна застосовувати з моменту відпадання кукси пуповини, кілька разів на день – найзручніше при кожній зміні підгузника. Цей масаж також має профілактичну дію при коліках.

Звернися до акушерки або лікаря якщо:

- у дитини діарея – часто водянисті випорожнення з неприємним запахом
- почервоніння навколо пупка і поява гнійних виділень
- дитина не набирає вагу
- слабе смоктання
- зберігається або посилюється жовтяниця
- закисають очі, а домашні засоби не допомагають
- ти помічаєш швидкі прогресуючі зміни в поведінці дитини (наприклад: активна дитина стає апатичною)

Вакцинація

У Польщі є обов'язковим календар щеплень. Вже в перший день після народження дитина отримує дві вакцини: проти гепатиту В і проти туберкульозу. Наступні щеплення дитини (обов'язкові, проводяться в рамках страхування в поліклініці):

Kalendarz szczepień obowiązkowych w Polsce na rok 2023

2 miesiąc życia dziecka

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

3–4 miesiąc życia dziecka

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

5–6 miesiąc życia dziecka

- DPT – błonica, 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.

Календар обов'язкових щеплень у Польщі на 2023 рік

2 місяць життя дитини

- АКДП – дифтерія, правець, коклюш
- Вірусний гепатит
- RV – ротавірус
- HiB – вірус гепатиту В
- PCV – пневмококова інфекція

3–4 місяць життя дитини

- АКДП дифтерія, правець, коклюш
- поліомієліт
- HiB
- PCV – пневмокок

5–6 місяць життя дитини

- АКДП – дифтерія, правець, коклюш
- HBV – Вірусний гепатит
- Поліомієліт
- HiB

7 місяць життя дитини

- HBV – Вірусний Гепатит

13–15 місяць життя дитини

- PCV – пневмококова інфекція
- КПК – кір, паротит, краснуха

16–18 місяць життя дитини

- АКДП – дифтерія, правець, коклюш
- Поліомієліт
- HiB

Наступні щеплення роблять дітям у наступні роки життя, до 18 років. Щеплення записують в спеціальній карті щеплень. Важливо, щоб батьки володіли інформацією про щеплення своєї дитини – у разі хвороби дитини ця інформація може бути дуже корисною.

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

Як заспокоїти дитину, що плаче

Плач – це форма спілкування для малюка. Новонароджена дитина ще не вміє спілкуватися по-іншому – вона не знає ні слів, ні значення жестів. Плачем малюк намагається повідомити про свої потреби: що він самотній або голодний, що йому занадто холодно або жарко, що його підгузник мокрий або що він просто хоче, щоб його приголубили. Спочатку ти можеш не розуміти його „мову”, але через деякий час обов’язково навчишся її розуміти.

Важливо пам’ятати, що дитина ніколи не плаче без причини і що самотійно, без твоєї допомоги, вона не зможе впоратися з неприємністю і повернути собі гарний настрій. **Своїм плачем дитина нічого не вимагає, плачем вона спілкується.**

Дитина, яка довго плаче, перебуває у стані стресу, а в її організмі підвищується рівень кортизолу – гормону стресу. Надлишок кортизолу негативно впливає на дитину: він не дає мозку розвиватися належним чином, а також значно знижує імунітет малюка. Крім того, дитина, яка плаче і не отримує підтримки, засвоює, що її потреби не є важливими для опікунів, а отже, у неї не формується безпечна прив’язаність, яка дозволяє правильний розвиток. Тому завжди варто реагувати на плач дитини своєю присутністю і готовністю підтримати її, щоб показати дитині, що вона важлива для нас і ми готові допомогти їй задовольнити її потреби.

Найкращі способи:

- 1 Твій spokój передається дитині.** Діти народжуються зі здатністю до синтонії – тобто відчувати і налаштовуватися на настрій найближчої для них людини. Якщо мама чи тато хочуть заспокоїти дитину, яка плаче, але самі засмучені і нетерплячі – малюк починає відчувати те ж саме і плаче ще більше. Підходь до дитини, яка плаче, з ніжністю і спокоєм, дихай повільно, говори з нею лагідно і тихо, обережно погойдуй її. Чим спокійніша мама, тим більш спокійна і радісна дитина.
- 2 Носіння на руках та колисання.** Зазвичай мами інстинктивно беруть своїх дітей, що плачуть, на руки. І це дуже добре. Діти, яких носять і обіймають, спокійніші і здоровіші. Дев’ять місяців у животі їх носили і заколисували, вони чули мамине серцебиття, відчували її близькість. Тепер, після народження, вони потребу-

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 kołyszając 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, kołyszemy 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 się wody i wróć do maleństwa spokojna. Mów do siebie i do niego

o tym samym. Nie bój się przyzwyczaić maluszka do tego, że jego trzeba nosić na rękach, bo inaczej nie uspokoi się. Jak tylko uspokoi się w rękach, nie będzie się domagać, żeby go nieść na kocyk czy na podłogę. Niemowlęta, których noszą na rękach, obijają i kołyszą, zazwyczaj szybciej zaczynają domagać się swobody i niezależności.

- 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 kołyszając 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 podказка

Кожно коли дитина плаче, а ми не знаємо, як її заспокоїти, ми відчуваємо себе безпорадними. До того ж, здається, що плач нескінченний. Іноді варто поглянути на годинник і побачити, що ми носимо, колишемо і наспівуємо кілька хвилин, а не, як може здаватися, годину.

Кожно твої зусилля заспокоїти дитину не приносять успіху і в тобі накопичуються негативні емоції – попроси чоловіка тебе підміняти. Можливо, малюк заспокоїться у нього на руках. А якщо ти вдома одна – поклади його на деякий час в ліжечко, вийди з кімнати, відкрий навстіж вікно і подихай свіжим повітрям, випий води і повернися до малюка спокійна. Говори до себе

spokojnym głosem: maluszkę, 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 zajść 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 smoczek 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 odczekać 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. minipiłki 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,

i do niego spokojnym głosem: маленький, я чувю, як ти плачеш, я хочу тобі допомогти, я шукаю найкраще рішення, я думаю, що тобі потрібно....Рішення обов'язково буде знайдено. Ти можеш розповісти про це комусь, поділитися. Особливо інші молоді мами можуть точно знати, про що ти говориш.

Що ще варто знати?

Відновлення фертильності

Час першої овуляції та першої менструації після пологів залежить від кількох факторів: грудного вигодовування та твого індивідуального стану здоров'я. Жінки, які не годують грудьми, можуть завагітніти вже через кілька тижнів після пологів, оскільки овуляція може відбутися між 3 і 5 тижнем після пологів, а менструація – між 5 і 8 тижнем. Серед жінок, які годують дитину на вимогу (коли інтервали між годуваннями не перевищують 4 годин вдень і 6 годин вночі, коли дитині не дають пустушку і протягом 56 днів післяпологового періоду не було менструації), ймовірність завагітніти протягом перших 6 місяців після пологів становить менше 0,7%.

Не варто починати статеве життя одразу після пологів, коли ще можеш відчувати болі; краще зачекати, поки припиняться післяпологові виділення. Приблизно через шість тижнів після пологів слід відвідати гінеколога для огляду. Тоді ти можеш обговорити з ним варіанти контрацепції і попросити виписати рецепт. Методами контрацепції, які можна використовувати під час грудного вигодовування, є бар'єрні контрацептиви (презервативи, вагінальні глобули) та хімічні контрацептиви (гормональні таблетки з прогестагенами – так звані міні-пігулки, які є доступними за рецептом).

Пренатальне обстеження

Гінеколог повинен направити тебе на пренатальне обстеження, тобто обстеження дитини до народження, коли:

- тобі більше 35 років, оскільки ризик народження дитини з генетичним дефектом зростає з віком

- 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.

- у родині чоловіка або у твоїй родині були випадки генетичних захворювань,
- у тебе раніше народилася дитина з генетичним дефектом,
- ти перехворіла на краснуху в першому триместрі вагітності, оскільки ця хвороба може пошкодити, зокрема, зір або слух твоєї дитини,
- пологи повинні відбутися раніше встановленого терміну; тоді оцінюється розвиток плоду.

Безпліддя

У Польщі 15% пар мають труднощі із зачаттям дитини. Іноді причиною безпліддя є здоров'я жінки, іноді – чоловіка, а іноді труднощі мають психологічний характер. Буває й так, що лікарі не можуть визначити причину цих труднощів. Медицина здатна допомогти приблизно кожній третій парі зачати дитину. У Польщі доступні різні види лікування безпліддя, але в більшості випадків це платні і дорогі послуги. З іншого боку, в рамках страхування можна провести ряд діагностичних тестів, а також медикаментозне лікування для збільшення шансів завагітніти.

Багато пар, які не змогли подолати безпліддя, вирішують усиновити дитину. Польське законодавство не забороняє іноземцям всиновлювати дітей. Однак усиновителі повинні довести, що їхнє житлове та матеріальне становище є стабільним. Допомогу в усиовленні дитини надають Центри усиовлення, які діють у більшості великих міст.

Аборт

Аборт у Польщі є незаконним і карається законом. Закон передбачає лише дві виняткові ситуації, коли аборт є дозволеним. Згідно з польським законодавством, аборт може бути зроблений тільки якщо:

- 1 вагітність становить ризик для життя або здоров'я вагітної жінки,
- 2 є обґрунтована підозра, що вагітність є результатом кримінального злочину, наприклад, зґвалтування.

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 umieszczone 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.

Контрацепція

У Польщі існує багато методів контрацепції – контроль вагітності є законним і легкодоступним. Контрацепція допомагає планувати сім'ю і широко використовується в Польщі.

Природний метод – протягом кожного місяця жінка може завагітніти лише протягом кількох днів. Тому багато жінок регулярно спостерігають за своїм тілом і уникають статевих контактів у ці фертильні дні. Цей метод вимагає від жінки систематичності, але не потребує жодних витрат.

Таблетки – існують різні види протизаплідних таблеток, які може призначити лікар, вибираючи ті, що найбільше підходять для тебе. На вибір таблеток впливає стан твого здоров'я та спосіб життя, а також інші фактори. На жаль, не всі протизаплідні таблетки відшкодовуються державою; за препарати нового покоління потрібно заплатити 100%.

Протизаплідна спіраль – невеликий пристрій, який вводиться в матку жінки і запобігає імплантації ембріона в матці. Спіраль потрібно змінювати кожні кілька років. Як і у випадку з ліками, ця форма контрацепції є платною.

Існують також інші методи – гормональна ін'єкція – діє до трьох місяців, спеціальний пластр, що приклеюється до тіла, презерватив, вагінальні глобули. Якщо ти хочеш контролювати час настання наступної вагітності, запитай свого лікаря про метод контрацепції, який найкраще підійде саме тобі.

Про витрати

У Польщі, як правило, безкоштовну медичну допомогу отримують ті, хто застрахований.

Варто знати, що для жінок, які мають право на постійне проживання в Польщі, догляд під час вагітності, пологів та післяпологового періоду також є безкоштовним, навіть якщо жінка не застрахована. Якщо вагітна жінка має дозвіл на постійне проживання і не застрахована, їй достатньо повідомити про це в пологовому будинку. Вона повинна пред'явити документ, що підтверджує місце проживання та громадянство (наприклад, посвідку на проживання), і зробити відповідну заяву про те, що вона не застрахована.

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 porożenia.

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.

Про це йдеться в ст. 2 Закону про медичні послуги, що фінансуються з державних коштів (тобто Законодавчий вісник 2008 р., № 164, поз. 1027, зі змінами та доповненнями). У разі виникнення проблем, зверніться до Офісу Омбудсмена з прав пацієнтів (www.bpp.gov.pl).

Жінки з іншим правовим статусом повинні бути застраховані для отримання безкоштовної медичної допомоги під час вагітності, пологів та післяпологового періоду.

Для всіх пацієнок (польок, іноземок, незалежно від правового статусу) деякі послуги в лікарнях є платними – про перелік платних і безкоштовних послуг в лікарні найкраще поцікавитися ще до народження дитини.

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** 152
- **Urlopy po urodzeniu dziecka** 156
- **Pomoc socjalna po urodzeniu dziecka** 166
- **Inne ważne informacje prawne** 170

Твої права: під час вагітності та після пологів

- **Безкоштовна медична допомога під час вагітності** 151
- **Легалізація перебування, про що потрібно подбати?** 151
- **Польське трудове законодавство для вагітних жінок** 153
- **Відпустки після народження дитини** 157
- **Соціальна допомога після народження дитини** 167
- **Інша важлива юридична інформація** 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. wizę). 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, przyjrzeć 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

Польське законодавство передбачає низку можливостей для жінок, які очікують дитину, а також для жінок після пологів. Твоя ситуація залежить від того, який правовий статус маєш в Польщі, чи потрібен тобі дозвіл на роботу і за яким контрактом працюєш.

Безкоштовна медична допомога під час вагітності

Іноземки в Польщі, які мають право на постійне проживання (дозвіл на постійне проживання – дозвіл на поселення, статус довгострокового резидента ЄС), можуть безкоштовно користуватися державною системою медичної допомоги в питаннях, пов'язаних з вагітністю.

Це право не поширюється на жінок, які мають дозвіл на тимчасове перебування або інший статус (наприклад, візу) в Польщі. Такі матері повинні бути застраховані, щоб отримати безкоштовну медичну допомогу.

Легалізація перебування – про що слід подбати?

Іноземки, які працюють у Польщі на підставі трудового договору, користуються положеннями трудового законодавства, що стосуються вагітних жінок і молодих матерів.

У той же час, жінка повинна забезпечити своє легальне перебування в Польщі. Пологи в Польщі не дають автоматичного права на перебування в країні довше, ніж зазначено у візі або карті перебування. Тому жінка повинна якомога раніше, як тільки дізнається про вагітність, подбати про свою правову ситуацію, щоб уникнути ситуації, коли вона втратить право на перебування в Польщі під час перинатального періоду. Рекомендуємо звернутися до юристів, які консультують в рамках неурядових організацій, вони надають допомогу безкоштовно і порадять, як діяти далі.

Якщо ти маєш право на постійне перебування і трудовий договір – до тебе застосовуються ті ж правила щодо захисту вагітних жінок, як і до громадян Польщі. Тобі не потрібно робити додаткових кроків для зміни права перебування (окрім легалізації перебування дитини).

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.

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),

Якщо ти маєш право на тимчасове перебування в Польщі і тобі потрібен дозвіл на працевлаштування – ти маєш права, що стосуються вагітних жінок, передбачені польським законодавством, але в залежності від твоєї індивідуальної ситуації, ймовірно, зможеш скористатися лише деякими з них. Якщо у тебе є тимчасовий договір, який закінчується після закінчення третього місяця вагітності і до пологів – твій роботодавець зобов'язаний продовжити цей договір і додатково продовжити дозвіл на роботу. На підставі продовженого договору та дозволу подаєш заяву на отримання дозволу на подальше перебування в Польщі. Якщо термін дії твого права на перебування закінчується до пологів – пам'ятай, що ти можеш продовжити трудовий договір, дозвіл на роботу і дозвіл на перебування тільки до дня пологів! Твій роботодавець не буде зобов'язаний працевлаштовувати тебе після пологів (хоча, звичайно, він також може це зробити). Тому ти не матимеш права на відпустку у зв'язку з народженням дитини.

Законодавство щодо цієї ситуації неоднозначне – найкраще проконсультуватися з юристом, щоб обратити найкращі для тебе кроки.

Легалізація перебування у зв'язку з „іншими обставинами”

Польське законодавство передбачає можливість видачі дозволу на тимчасове перебування іноземцю також з різних причин, не перелічених у Законі про іноземців. Ці причини повинні бути документально підтверджені – це також може бути вирішенням для тебе у випадку, якщо ти не працюєш за трудовим договором і хочеш легалізувати своє перебування в Польщі до пологів. Умовами для отримання цього типу дозволу буде наявність страховки, джерела стабільного доходу і місця проживання в Польщі.

Польське трудове законодавство для вагітних жінок

Якщо Ти вагітна і працюєш в Польщі за трудовим договором (незалежно від твого правового статусу), ти маєш ряд прав:

- Роботодавець не може тебе звільнити (закон передбачає винятки, коли звільнення відбувається з вини працівника – коли він грубо не виконує свої обов'язки), а також у разі банкрутства або ліквідації роботодавця),

- 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.
- 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.

- Якщо ти звільнилася з роботи, не знаючи, що вагітна, ти маєш право відкликати свою заяву,
- Якщо ти працюєш за строковим договором, тривалістю більше одного місяця, і його термін закінчується до запланованих пологів, а розірвання контракту відбувається пізніше третього місяця вагітності – роботодавець зобов'язаний продовжити цей договір до дати пологів. Винятком є строковий трудовий договір, укладений для заміщення працівника на час його/її поважної відсутності на роботі. **(Примітка:** якщо ти працюєш на підставі дозволу на роботу, роботодавець також повинен продовжити цей дозвіл). Якщо твій трудовий договір продовжують у зв'язку з вагітністю – пам'ятай, що він продовжується лише до дати пологів. Після пологів дія договору припиняється.
- Роботодавець не може зменшити твою заробітну плату або змінити умови праці – за винятком випадків, коли на робочому місці проводяться колективні скорочення, або якщо набуває чинності новий чи змінений колективний договір або положення про оплату праці – але пам'ятай, що в таких випадках ти маєш право на компенсаційну надбавку.
- Якщо ти виконуєш роботу, яка заборонена вагітним жінкам, або якщо ти надала медичний висновок про те, що є протипоказання за станом здоров'я для виконання поточної роботи, роботодавець зобов'язаний змінити умови праці або скоротити робочий час таким чином, щоб усунути небезпеку для здоров'я. Якщо це неможливо, або недоцільно роботодавець зобов'язаний перевести тебе на іншу роботу або звільнити з виконання цієї роботи. Якщо зміна означає зменшення заробітної плати – ти маєш право на компенсаційну надбавку.
- Вагітну жінку не можна залучати до роботи в нічний час (з 9 вечора до 7 ранку) або до понаднормових робіт, навіть якщо вона згодна.
- Вагітну жінку не можна залучати до роботи поза її постійним місцем роботи, хіба що за її власною згодою.
- Жінка має право на вільний від роботи час для проходження медичних обстежень, рекомендованих лікарем у зв'язку з вагітністю, якщо вони не можуть бути проведені в неробочий час. Жінка має право на заробітну плату за цей час.
- Якщо ти перебуваєш на лікарняному під час вагітності, ти маєш право на допомогу по тимчасовій непрацездатності. Ти можеш користуватися цією допомогою протягом максимум 270 днів.

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.

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:

Відпустка після пологів

У Польщі існує чотири види відпусток для батьків після народження дитини. Skorzystати з цих відпусток можна за умови, що ти маєш право на проживання і право на роботу в Польщі. Жінки, які працюють на підставі договору доручення або договору підряду, не мають права на цю відпустку.

Декретна відпустка

Декретна відпустка надається жінці, яка працює за трудовим договором. Вона не надається матерям, які працюють за договором доручення та за договорами підряду.

Тривалість декретної відпустки становить:

- 20 тижнів** → у разі народження однієї дитини під час одних пологів;
- 31 тиждень** → у разі народження двох дітей під час одних пологів;
- 33 тижні** → у разі народження трьох дітей під час одних пологів;
- 35 тижнів** → у разі народження чотирьох дітей під час одних пологів;
- 37 тижнів** → у разі народження п'яти і більше дітей під час одних пологів.

14 тижнів з цього часу є обов'язковою відпусткою. Після закінчення цього часу жінка може повернутися на роботу за умови, що решту часу відпустки візьме батько дитини.

До очікуваної дати пологів жінка може використати не більше шести тижнів декретної відпустки

Батьківська відпустка

Працівники – батьки дитини мають право на батьківську відпустку для догляду за дитиною тривалістю до:

- 41 тижня** → у разі народження однієї дитини під час одних пологів
- 43 тижнів** → у разі народження більше однієї дитини під час одних пологів.

Працівники – батьки дитини, якій видано посвідчення про тяжкі та незворотні вади здоров'я або невиліковну хворобу, що загрожує життю, яка виникла у період внутрішньоутробного розвитку дитини або під час пологів, мають право на батьківську відпустку по догляду за цією дитиною тривалістю до:

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.

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 miesięcy 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.

65 тижнів → у разі народження однієї дитини під час одних пологів;
67 тижнів → у разі народження більше однієї дитини під час одних пологів.

Важливо, що батьківська відпустка надається одразу після використання декретної відпустки або декретної допомоги за період, що відповідає періоду декретної відпустки. Її можна використати максимум 5 частинами – однак слід пам'ятати, що кількість частин стосується обох батьків разом.

Кожен працівник-батько дитини має виключне право на 9 тижнів батьківської відпустки. Це право не може бути передане іншому з батьків.

Батьківська відпустка може бути використана обома працівниками-батьками дитини одночасно. У такому випадку загальна тривалість батьківської відпустки не може перевищувати вищезазначеного розміру.

Батьківська відпустка надається одноразово або не більше ніж 5 частинами, не пізніше закінчення календарного року, в якому дитині виповнюється 6 років.

Батьківська відпустка надається за заявою в паперовій або електронній формі, поданою працівником-батьком дитини не менш ніж за 21 день до початку відпустки.

Працівник може поєднувати батьківську відпустку з роботою у роботодавця, який надає відпустку, але не більше половини повного робочого часу. У такому випадку батьківська відпустка надається на решту робочого часу – перевірте тривалість відпустки в такому випадку.

Відпустка для батька

Для догляду за дитиною працівник-батько має право на відпустку для батька тривалістю до 2 тижнів, але не довше ніж до:

- досягнення дитиною 12-місячного віку або
- закінчення 12 місяців з дня набрання законної сили рішенням про усиновлення дитини, але не довше, ніж до досягнення дитиною 14 років.

Ця відпустка може бути використана одноразово, або не більше ніж 2 частинами, кожна з яких не може бути меншою ніж один тиждень.

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 i 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.

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.

Відпустка для батька надається за заявою в паперовій або електронній формі, поданою працівником-батьком не пізніше ніж за 7 днів до початку відпустки.

Відпустка по догляду за дитиною

І матері, і батьку дитини, які працюють щонайменше шість місяців (не обов'язково на своїй теперішній роботі), мають право на відпустку по догляду за дитиною тривалістю до 36 місяців. Відпустка надається на період, не довше кінця календарного року, в якому дитині виповнюється 6 років.

Якщо за станом здоров'я, підтвердженим посвідченням про інвалідність або ступінь інвалідності, дитина потребує особистого догляду працівником, може бути надана відпустка по догляду за дитиною тривалістю до 36 місяців, незалежно від вищезазначеної відпустки, але на період, не довший ніж до 18-річчя дитини.

Відпустка по догляду за дитиною надається обом батькам або опікунам дитини, і вони можуть взяти її одночасно у загальному розмірі, зазначеному вище.

Кожен з батьків або опікунів дитини має виключне право на один місяць відпустки по догляду за дитиною із загальної кількості вищезазначеної відпустки – це право не може бути передане іншому з батьків або опікунів дитини.

Відпустка по догляду за дитиною надається за заявою в паперовій або електронній формі, поданою працівником не пізніше ніж за 21 день до початку відпустки.

Батько, який має стаж щонайменше 6 місяців, також може взяти цю відпустку, якщо мати дитини не є працівником.

Відпустка по догляду за дитиною також доступна батькам, які працюють за договором доручення або є самозайнятими особами – якщо вони сплачують внески на страхування на випадок хвороби.

Відпустку по догляду за дитиною можна взяти максимум п'ятьма частинами (тобто не обов'язково одразу після декретної відпустки).

Період відпустки по догляду за дитиною в день її закінчення зараховується до стажу роботи, від якого залежать права працівника.

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.

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.

Роботодавець не має права припинити або розірвати трудовий договір у період з дня подачі працівником, який має право на відпустку по догляду за дитиною, заяви про:

- надання відпустки по догляду за дитиною до дня закінчення цієї відпустки;
- скорочення тривалості робочого часу – до дати повернення до нормальної тривалості робочого часу, але не довше, ніж 12 місяців.

Розірвання трудового договору роботодавцем у вищезазначених ситуаціях допускається лише у разі банкрутства або ліквідації роботодавця, а також за наявності причин, що обґрунтовують розірвання трудового договору без попередження, з вини працівника. Якщо заяву про відпустку по догляду за дитиною або скороченого робочого часу буде подано за 21 день до використання вищезазначених прав – цей період захищається за вищезгаданими нормами.

Роботодавець зобов'язаний прийняти працівника після декретної відпустки, відпустки на правах декретної відпустки, батьківської відпустки, відпустки для батька та відпустки по догляду за дитиною на попередню або рівноцінну посаду, або на посаду, що відповідає його професійній кваліфікації, з оплатою праці не нижче, ніж до відпустки.

Права вагітних жінок на роботі

Якщо ти працюєш за трудовим договором – у тебе є додаткові привілеї на роботі під час вагітності:

Право на перерву в роботі для годування дитини

Жінка, яка годує дитину грудьми, має право на дві 30-хвилинні перерви, що включені в робочий час. Жінка, яка годує більше однієї дитини, має право на дві перерви тривалістю 45 хвилин кожна. На заяву жінки, перерви на годування можуть бути сумовані.

Перерви для годування дитини не передбачені, якщо жінка працює менше 4 годин на день. Якщо робочий час не перевищує 6 годин, вона має право на одну перерву.

Право 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 płatnościach 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 emerytalno-rentowe 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 wyso-

Право на вільний від роботи час для догляду за дитиною/ через форс-мажорні обставини/відпустка по догляду

Працівник, який виховує щонайменше одну дитину віком до 14 років, має право на 2 оплачувані вихідні дні або 16 оплачуваних годин для догляду за дитиною в календарному році.

Працівник має право на відпустку тривалістю 2 дні або 16 годин протягом календарного року у зв'язку з форс-мажорними обставинами у невідкладних сімейних справах, викликаних хворобою або нещасним випадком, якщо необхідна негайна присутність працівника. Під час такої відпустки за працівником зберігається право на оплату в розмірі половини заробітної плати. Така відпустка надається за заявою працівника в паперовій або електронній формі не пізніше дня, коли буде використана така відпустка.

Працівник додатково має право протягом календарного року на 5 днів відпустки для особистого догляду за членом сім'ї (тобто сином, дочкою, матір'ю, батьком або чоловіком/дружиною) або особою, яка проживає з ним/нею в одному домогосподарстві і потребує догляду або підтримки за серйозними медичними показаннями. Відпустка для догляду надається за заявою працівника в паперовій або електронній формі не менше ніж за 1 день до початку такої відпустки. Ця відпустка є неоплачуваною, а її тривалість зараховується до трудового стажу, від якого залежать права працівника.

Коли ти займаєшся веденням власної фірми

Якщо твоя фірма працює щонайменше три місяці, і ти регулярно сплачуєш страхові внески до Фонду соціального страхування (що важливо, прострочені платежі позбавляють тебе права на цю допомогу), ти маєш право на виплати у зв'язку з хворобою. Максимальний період, протягом якого вагітна жінка може отримувати допомогу у зв'язку з хворобою, становить 270 днів.

Важливо!

мовою отримання цієї допомоги є те, що фірма сплачує страхові внески на випадок хвороби, які не є обов'язковими для фірми. Фірма повинна сплачувати пенсійне та медичне страхування. Чи оплачувати страхування на випадок хвороби вирішуєш ти, як приватний підприємець.

Якщо ти сплачувала страхові внески на випадок хвороби щонайменше за один місяць – після народження дитини, ти також маєш право на декретну допомогу – її розмір залежить від суми

kość 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. (wysokość kwoty oraz aktualne świadczenia można znaleźć na stronie www.obywatel.gov.pl)

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 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.

Prawo do tego świadczenia przysługuje również cudzoziemcom, którzy uzyskali w Polsce zezwolenie na pobyt czasowy z adnotacją „dostęp do rynku pracy”.

Pomoc nie przysługuje cudzoziemcom przebywającym w Polsce na podstawie wizy.

wнесків на соціальне страхування (ZUS), які ти сплачуєш у своїй firmi. Ти маєш право на 20 тижнів допомоги, якщо у тебе народилася одна дитина (більше тижнів, якщо у тебе народилася двійня або трійня). Мама зобов'язана використати 14 тижнів допомоги. Після цього ти можеш повернутися на роботу і відмовитися від допомоги або передати право на її використання застрахованому батькові дитини.

Розмір допомоги, яку отримує мама (у зв'язку з хворобою та декрету), залежить від суми страхових внесків, які вона сплачує. Чим більші внески, тим більша допомога.

Пам'ятай, що, перебуваючи в декретній відпустці, ти все ще зобов'язана сплачувати внески на медичне страхування до Фонду соціального страхування (тобто лише частину стандартних внесків).

Соціальна допомога після народження дитини

Польське законодавство передбачає різні види сімейної допомоги після народження дитини. Допомога призначена лише жінкам залежно від їхнього правового статусу в Польщі.

„Becikowe”

Becikowe – це одноразова фінансова допомога у зв'язку з народженням дитини. Виплачується сім'ям, чий чистий дохід не перевищує певної суми. (розмір суми та актуальні виплати можна знайти на сайті www.obywatel.gov.pl)

Право на цю допомогу, мають також іноземці, в яких є право на постійне проживання в Польщі (дозвіл на поселення, статус довгострокового резидента ЄС) або статус біженця чи додатковий захист. Нею також можуть скористатися іноземці, які мають статус резидента в іншій країні Європейського Союзу, мають намір працевлаштуватися або навчатися в Польщі і, відповідно, мають право на тимчасове перебування в Польщі.

Іноземці, які отримали дозвіл на тимчасове перебування в Польщі з приміткою „доступ до ринку праці”, також мають право на цю допомогу.

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**
- **dotatki 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.**

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

Inoziemcy, які перебувають у Польщі на підставі візи не мають права на цю допомогу.

Умовою для отримання цієї допомоги є також перебування під медичним наглядом з 10-го тижня вагітності! Жінка повинна надати документи (медичні довідки), які це підтверджують.

Заява на отримання допомоги по догляду за дитиною повинна бути подана до гміни або Міського центру соціальної допомоги за місцем проживання заявника протягом одного року з дня народження дитини.

Фінансова допомога

Фінансова допомога, якою може скористатися сім'я, якщо мати має право на постійне проживання в Польщі (дозвіл на поселення – постійне проживання, дозвіл на проживання довгострокового резидента ЄС, статус резидента в іншій країні ЄС і одночасно право на тимчасове проживання в Польщі).

Допомогу виплачують Центри соціальної допомоги. При подачі заяви на отримання допомоги необхідно документально підтвердити свої доходи за попередній рік (і повідомити про зміни, якщо фінансове становище змінилося в поточному році). Можливі виплати:

- **сімейна допомога**
- **надбавки до сімейної допомоги:**
 - для самотнього батька/матері
 - надбавка для того з батьків, хто доглядає за дитиною під час відпустки по догляду за дитиною (коли батьки не отримують декретну допомогу, фактично здійснюють догляд за дитиною, а мати дитини працювала більше 6 місяців до народження дитини)
 - батькам дитини з інвалідністю
 - для багатодітних сімей
- **виплати по догляду: допомога по догляду та виплати по догляду**

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.

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.

Програма 500+

У Польщі існують програми допомоги сім'ям з дітьми, наприклад, програма 500+, яка передбачає щомісячну допомогу по вихованні в розмірі 500 злотих на дитину до досягнення нею 18-річного віку.

Їх актуальність можна перевірити на сайті www.obywatel.gov.pl.

Інша важлива юридична інформація

Свідоцтво про народження

Карта народження передається керівнику органу реєстрації актів цивільного стану, компетентного у виготовленні свідоцтва про народження, протягом 3 днів з моменту її видачі.

Заява про народження дитини подається протягом 21 дня з дня видачі карти народження. Заява про народження дитини подається матір'ю або батьком дитини, які мають повну дієздатність. Один з батьків дитини повинен звернутися до відповідного за місцем народження дитини, відділу РАЦСу, з іноземним свідоцтвом про цивільний стан, що підтверджує сімейний стан матері дитини, разом з перекладом на польську мову, зробленим присяжним перекладачем.

Якщо ти не маєш власного свідоцтва про народження – для видачі свідоцтва про народження дитині достатньо твого документа, що посвідчує особу. Для отримання свідоцтва про народження дитини необхідні документи, що посвідчують особу матері.

Прізвища та імена іноземців встановлюються на основі проїзного або іншого документа, що посвідчує особу та громадянство, а прізвища та імена батьків дитини та прізвище дитини іноземців – на підставі проїзного документа або іншого документа, що посвідчує особу та громадянство батьків.

Свідоцтво про народження – це перший документ, що посвідчує особу твоєї дитини. Воно дуже важливе і буде потрібне багато разів у подальшому житті. Батьки отримують одне свідоцтво безкоштовно; більшу кількість копій можна отримати за окрему плату.

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 nieznanym 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 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

Відповідно до закону, якщо презумпція, що чоловік матері дитини є її батьком, не застосовується, відомості про батька вносяться до свідоцтва про народження у разі визнання батьківства або встановлення батьківства в судовому порядку.

Якщо не було визнання батьківства або встановлення батьківства в судовому порядку, у свідоцтві про народження записується ім'я батька, вказане особою, яка подала заяву про народження дитини, а в разі його відсутності – ім'я, обране керівником органу державної реєстрації актів цивільного стану; як прізвище батька і його родове прізвище записується прізвище матері на момент народження дитини з відміткою про запис прізвища матері та обраного імені як даних про батька дитини.

Батько дитини повинен заздалегідь подати заяву про визнання батьківства, якщо він не є чоловіком матері дитини. Лише після цього керівник органу РАЦСу може прийняти заяву про народження дитини від батька дитини та внести його дані до свідоцтва про народження дитини. Таку заяву батько дитини може подати до:

- керівника будь-якого органу реєстрації актів цивільного стану
- консула Республіки Польща,
- суду

Для того, щоб заява була дійсною, мати дитини повинна підтвердити її протягом 3 місяців від дати подачі заяви батьком.

Присутність перекладача є обов'язковою, якщо хоча б один з батьків є іноземцем, який не володіє польською мовою.

У випадках, коли біологічним батьком дитини є партнер матері, відмінний від чоловіка – необхідно спочатку заперечити батьківство чоловіка, а потім підтвердити батьківство біологічного батька – обидві процедури проводяться в судовому порядку.

Відповідно до закону, існує таке поняття, як презумпція батьківства: Якщо дитина народилася під час шлюбу або до закінчення трьохсот днів після його припинення чи анулювання, вважається, що вона походить від чоловіка матері. Ця презумпція не застосовується, якщо дитина народилася більш ніж через триста днів після оголошення про розлучення.

Якщо мати дитини не перебуває у шлюбі, вважається, що батьком дитини є особа, яка мала статеві зносини з матір'ю дити-

urodzeniem się dziecka, albo ten, kto był dawcą komórki rozrodczej w przypadku dziecka urodzonego w wyniku dawstwa partnerskiego w procedurze medycznie wspomaganej 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 wspomaganej 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 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

ni nie більше ніж за триста і не пізніше ніж сто вісімдесят першого дня до народження дитини, або особа, яка була донором репродуктивної клітини у разі народження дитини в результаті партнерського донорства в рамках процедури допоміжних репродуктивних методів.

Якщо дитина народилася до закінчення трьохсот днів після припинення або анулювання шлюбу, але після того, як мати уклала другий шлюб, вважається, що вона походить від другого чоловіка. Ця презумпція не застосовується, якщо дитина народилася в результаті процедури допоміжних репродуктивних методів, на яку дав згоду перший чоловік матері.

Батьківські права

Батьківські права – це право приймати рішення з питань, що стосуються дитини. У Польщі обоє батьків мають однакові права по відношенню до дитини. У разі прийняття важливих рішень, що стосуються дитини, необхідна згода обох батьків (наприклад, про вибір громадянства, отримання паспорта і т.д.). Батьківські права на дитину мають особи, записані як батьки у свідоцтві про її народження.

Правовий статус дитини

Якнайшвидше після народження дитини необхідно легалізувати її правовий статус у Польщі. Моżliwości легалізації перебування дитини залежать від правового статусу її батьків.

- **Якщо один з батьків є громадянином Польщі** – дитина автоматично успадковує польське громадянство. Щоб це стало можливим, у свідоцтві про народження дитини повинні бути вказані дані одного з батьків, який є громадянином Польщі. У цьому випадку дитині не потрібен дозвіл на проживання в Польщі. Для того, щоб дитина прийняла польське громадянство, обоє батьків повинні дати на це згоду.

Батьки також можуть вибрати для дитини громадянство, відмінне від польського (тобто громадянство другого з батьків). У такому випадку протягом трьох місяців від дня народження дитини вони подають до Воєводського управління заяву про вибір для дитини громадянства, відмінного від

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 wizen 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.

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.

польського. У такій ситуації батьки мають можливість подати заяву про надання дитині права на постійне проживання, якщо дитина залишається під батьківською опікою батька/матері, громадянина Польщі. Батьки також можуть подати заяву на отримання права на тимчасове перебування, посилаючись на родинні зв'язки. Для подання заяви потрібно свідоцтво про народження дитини та свідоцтво про шлюб батьків (якщо вони перебувають у шлюбі).

- **Якщо батьки мають право на постійне проживання в Польщі** (дозвіл на поселення – постійне проживання, дозвіл на перебування довгострокового резидента), діти також можуть отримати дозвіл на постійне проживання, за умови, що вони народилися під час дії дозволу на тимчасове проживання батьків або якщо батьки вже мали право на безстрокове проживання в Польщі. В іншому випадку діти можуть подати заяву на отримання дозволу на тимчасове перебування (заяву батьки подають від їх імені), посилаючись на родинні зв'язки.
- **Якщо один з батьків має карту поляка** або документально підтверджене польське походження, його дитина може подати заяву на отримання такого ж правового статусу, як і батьки, на підставі документів, зібраних у справі когось з батьків (і свідоцтва про народження дитини). Станом на 1 травня 2014 р. Карта поляка або польське походження є передумовою для отримання права на постійне проживання в Польщі.
- **Якщо батьки мають дозвіл на тимчасове перебування або національну візу** – дитині також може бути надано дозвіл на тимчасове перебування на той самий термін, що і дозвіл або віза, видана батькам, за умови, що дитина народилася протягом терміну дії візи або дозволу на перебування, що має батько або мати. Однак, батьки повинні відповідати двом вимогам: мати медичне страхування в розумінні положень про загальне медичне страхування або підтвердження покриття страховиком витрат на лікування в Польщі, а також мати регулярне і стабільне джерело доходу.
- **Якщо батьки перебувають у Польщі нелегально** – радимо звернутися до юриста неурядової організації, який допоможе оцінити ситуацію і визначити, які кроки можна зробити для блага дитини. Юристи неурядових організацій надають правову допомогу безкоштовно. Часто, незважаючи на відсутність у батьків легального проживання, можна принаймні оформити свідоцтво про народження дитини. У деяких ситуаціях можна легалізувати перебування дитини, якщо один з батьків перебуває в Польщі нелегально.

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.

Szczegóły można znaleźć na stronie:
<https://www.gov.pl/web/gov/zglos-urodzenie-dziecka>

Увага! Сам факт народження в Польщі не дає дитині права на польське громадянство. Згідно з польським законодавством, дитина набуває громадянство на підставі „права крові”, тобто успадковує його від своїх батьків.

Паспорт для дитини

- **Якщо один з батьків дитини є громадянином Польщі** – дитина має можливість отримати польське громадянство, а батьки можуть отримати польський паспорт для дитини. Громадянин Польщі, навіть новонароджена дитина, повинен мати власний закордонний паспорт для перетину міжнародних кордонів. Вписування дітей у закордонні паспорти батьків не практикується. Паспорти видаються на 5 років для дітей віком до 12 років, а після цього віку їх термін дії становить 10 років. Для оформлення паспорта необхідна фізична присутність і згода обох батьків (у паспортному органі).
- **Якщо обоє батьків є іноземцями** – вони повинні вирішити питання про вибір громадянства для своєї дитини. Деякі країни дозволяють дитині мати два громадянства. Ще до народження дитини бажано зв'язатися з посольствами країн походження батьків і запитати про закони, що стосуються цієї справи. Кожна країна має свої закони щодо реєстрації народження дитини, отримання громадянства та документів для дитини. Найкраще дізнатися про закони своєї країни походження ще до народження дитини.

Пам'ятай, що якщо дитина має інше громадянство, ніж польське, потрібно повідомити про народження дитини в Посольстві – для того, щоб отримати для неї документ, що посвідчує особу і уповноважує до проживання за кордоном. У випадку різних країн, дитина або отримує власний паспорт, або вписується в паспорт одного з батьків.

Прописка

Якщо це можливо, ти повинна прописати дитину там, де прописані батьки або один з батьків. Після повідомлення про прописку дитини муніципалітет або районне управління має подати заяву на отримання дитиною номера PESEL. Цей номер згодом знадобиться в багатьох випадках: при страхуванні дитини, реєстрації до

Права 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.

школи, отриманні медичної допомоги тощо. Батьки дитини також можуть самостійно подати заяву на отримання номера PESEL.

Деталі можна знайти на сайті
<https://www.gov.pl/web/gov/zglos-urodzenie-dziecka>

Права дитини

У Польщі діти перебувають під особливим правовим захистом. Детальний обсяг їхніх прав регулюється Конвенцією про права дитини та Конституцією Республіки Польща. Серед прав дитини є такі:

- **Право на рівність.** Це означає, що всі діти рівні перед законом незалежно від походження, статі, національності тощо.
- **Право на гідність, свободу, особисту недоторканність.** Це означає, що дитина юридично захищена від насильства. У Польщі не дозволяється і забороняється бити дітей, навіть якщо батьки вважають насильство „виховним заходом”. Навіть ляпас є насильством. Наслідком насильства над дитиною може бути, вилучення та надання захисту дитині, а також пред’явлення звинувачень прокурором. Психологічне або фізичне насильство над близькою людиною загрожує карою позбавлення волі від трьох місяців до п’яти років для винного.
- **Право на ідентичність,** включаючи знання свого походження.
- **Право виховуватися в сім’ї та мати контакт з батьками,** якщо вони розлучені. Це означає, що навіть якщо батьки не виховують дитину разом, дитина має право на стосунки з обома батьками.
- **Право на державну допомогу.** Це означає, що держава зобов’язана вживати всіх законодавчих та адміністративних заходів для забезпечення реалізації прав, визнаних Конвенцією про права дитини.

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.

Увага! Якщо ти не можеш доглядати за дитиною

У житті трапляються різні складні ситуації. Якщо з якихось причин ти не можеш піклуватися про дитину, ти можеш залишити її в лікарні після народження.

Твою дитину можуть віддати на усиновлення – тобто на виховання в іншу сім'ю. Якщо ти не в змозі піклуватися про дитину самостійно – можеш підписати в пологовому будинку документи, які дозволять віддати дитину на усиновлення.

Для прийняття такого важливого рішення в тебе є час – навіть якщо ти підпишеш документи одразу після народження дитини, можеш змінити своє рішення протягом 6 тижнів після пологів.

У безвихідній ситуації, ти також можеш залишити свою дитину у „вікні життя” – місці, де можна анонімно залишити дитину після народження, щоб забезпечити їй інше піклування.

Пам'ятай, що існує багато організацій, які підтримують мігранток і жінок – звернися по допомогу.

Можливо, твою складну ситуацію можна вирішити, навіть якщо ти не бачиш з неї виходу.

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 mijają.

Depresja poporodowa

Depresja poporodowa dotyka około 20% kobiet. Czynnikiem, 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 niedobrą 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 oksytocyną. 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 oksytocyny zwiększa też ryzyko cesarskiego cięcia.

Словничок

Бєбі-блєз

Цє фізіологічний стан, який триває до кількох днів після пологів і характеризується дратівливістю та емоційними коливаннями. Цє результат різких гормональних змін та виснаження. У цєй час жінка переживає багато інтенсивних почуттів і зіштовхує уяву з реальністю. Радість чергується з втомою. Все нове і складне: догляд, годування, підйоми вночі, постійна пильність і зосередженість на дитині. До цього додається почуття відповідальності і страх „чи зможу я впоратись?”. Після того, як з новими завданнями „освоїшся”, бєбі-блєз минає.

Післяпологова депресія

На післяпологову депресію страждають близько 20% жінок. Факторами, що знижують ризик її виникнення, є підтримка партнера та інших жінок, здоровий спосіб життя, фізична активність, грудне вигодовування, а також підготовка до батьківства і готовність (як гнучкий підхід) до змін, які воно може принести. Якщо через кілька тижнів після пологів ти все ще

- відчуваєш втому, не можеш заснути, встаєш втомленою, ти млява і розбита
- не маєш апетиту або, навпаки, переїдаєш
- відчуваєш себе поганою матір'ю, не відчуваєш зв'язку з дитиною, твоя дитина здається тобі зовсім чужою, або ти постійно злишся на свою дитину,
- ти нав'язливо хвилюєшся за дитину, боїшся залишатися з нею наодинці,
- ти дратівлива, тебе переповнює відчуття, що життя нереальне, час плине інакше і навіть прості справи займають більше часу – не

варто легковажити своїм станом, а звернися до психіатра (направлення не потрібне) або за допомогою до психолога.

Доларган

Сильний знеболювальний препарат, похідне морфіну, що вводиться внутрішньовенно або внутрішньом'язево. Зменшує больові відчуття, але погіршує психофізичну здатність і викликає відчуття отупіння. При застосуванні під час пологів проникає через плаценту до плоду. Після народження у дитини можуть виникнути труднощі з диханням і смоктанням грудей, і вона потребує антидоту.

Ендорфіни

Гормони, які виділяються, зокрема, під час фізичних навантажень. Це природні анестетики для породіллі та її дитини. Передумовою для їхнього виділення є відчуття безпеки та спокійний перебіг пологів (див. Адреналін).

Стимулювання пологів

(також відома як індукція пологів) означає штучне ініціювання скорочувальної діяльності. Зазвичай для індукції використовують синтетичний гормон окситоцин. Індукцію пологів слід проводити за конкретними медичними показаннями, наприклад, при вагітності з ознаками переносення, прееклампсії, симптомами дистресу плода. Побічними ефектами індукції можуть бути сильніші та болючіші перейми, підвищений ризик гіпоксії дитини, підвищений ризик післяпологової кровотечі, передчасне відшарування

КТГ

Badanie kardiotокograficzne – rejestrowanie czynności skurczowej macicy i częstości bicia serca płodu, za pomocą głowic przylegających do skóry brzucha matki. КТГ 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 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 głowy 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.

Окситоцина

Hormon, który powstaje w przysadce mózgowej. Bez niej nie byłoby porodu – 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 ssię, 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 wewnątrz 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.

плаценти, пошкодження шийки або матки. Введення синтетичного окситоцину також підвищує ризик кесаревого розтину.

КТГ

Кардіотокографічне дослідження – реєстрація активності скорочень матки та частоти серцевих скорочень плода за допомогою головок, що прилягають до шкіри живота матері. КТГ дозволяє оцінити стан плода, особливо у відповідь на скорочення матки. Зазвичай використовується наприкінці вагітності та під час пологів, є нешкідливим і безболісним, але передбачає знерухомлення в положенні лежачи на спині принаймні на кілька хвилин. Іноді персонал його застосовує для того, щоб змусити прийняти традиційне положення лежачи на спині. Постійне спостереження за перебігом пологів, особливо в положенні на спині, збільшує ризик виникнення ускладнень.

Надріз промежини

Це процедура, яка виконується під час потуг. Акушерка або лікар використовує спеціальні ножиці, щоб розрізати шкіру та м'язи в останній частині родових шляхів. Рутинний розріз промежини підтримувався низкою переконань, які вже були спростовані науковими дослідженнями, що розріз захищає піхву від розриву та перерозтягнення, запобігає опущенню репродуктивних органів та травмуванню голівки дитини. Надріз промежини відповідає розриву II ступеня (із залученням м'язів промежини і піхви), тоді як у жінок, які народжують без розрізу, промежина найчастіше залишається без пошкоджень або з невеликими тріщинами на шкірі і слизових оболонках, що швидко загоюються.

Окситоцин

Гормон, який виробляється в гіпофізі. Без нього не було б пологів – він ініціює пологову діяльність, але також відповідає за оргазм! Після народження дитини рівень окситоцину швидко зростає (якщо мати перебуває в контакті з новонародженим),

що полегшує відходження плаценти і початок грудного вигодовування. Це також викликає приплив материнських почуттів.

Лактаційна консультація

Мама може звернутися, якщо у неї виникають труднощі з грудним вигодовуванням, вона не впевнена, чи правильно дитина смокче груди або не знає, чи достатньо у неї грудного молока. Часто проводиться при пологовому будинку.

УЗД

Ультразвукове дослідження – отримання зображень зсередини тіла за допомогою відбиття ультразвукового променя, який обробляється на екрані комп'ютером. Дозволяє оцінити внутрішню частину матки та дитину в ній вже з 6-го тижня вагітності. Допомагає визначити: кількість плодів, оцінити масу тіла, стан плаценти, кількість навколоплідних вод, виявити вроджені вади. Шкідливість УЗД для плода, що розвивається, не доведена, але про всяк випадок краще не проводити його занадто часто без медичних показань. Зазвичай рекомендується на 11-14, 18-22 і 36-37 тижнях вагітності.

Епідуральна анестезія

Епідуральна анестезія (ЕПА) передбачає введення голки-катетера в епідуральний простір хребта, через який вводять знеболювальні препарати. Анестезія починає діяти приблизно через 15 хвилин. Породілля залишається у свідомості, але не відчуває болю нижче пояса. Епідуральну анестезію роблять, коли розкриття шийки матки досягає приблизно 3-4 см. Якщо її ввести занадто рано, вона може зупинити пологи. Якщо ж її вводять при розкритті шийки матки 7-8 см, вона може почати діяти вже після народження дитини, або ж її найсильніша дія може бути під час потуг, що негативно вплине на перебіг пологів. У разі необхідності цей вид анестезії також підходить для кесаревого розтину. Застосування ЕПА може продовжити тривалість пологів.

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.
Warszawa – 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.....

Корисні контакти

Швидка допомога:

112 or 999 – це номер служби швидкої допомоги в Польщі. Додаткові номери можна отримати в найближчому медичному закладі. У Польщі швидку допомогу викликають лише у справді виняткових ситуаціях. За необґрунтовані виклики швидкої допомоги пацієнт повинен заплатити.

Омбудсмени пацієнтів при Національному фонді здоров'я

Це установа, до якої можна звернутися за допомогою і втручанням, якщо з пацієнтом поводяться неналежним чином. Омбудсмени пацієнтів працюють у більшості великих міст.
Варшава – вул. Груецька (Grójecka) 186, 02-390 Варшава
тел. +48 (022) 572 61 55

Фонд Народжувати по-людськи (Fundacja Rodzić po Ludzku)

вул. Новоліпе (Nowolipie) 13/15, 00-150 Варшава
facebook: @fundacjarodzicpoludzku
instagram:@rodzic_po_ludzku
www.rodzicpoludzku.pl

Міграційна Інфолінія

(інформація, що стосується легалізації перебування і формальностей, пов'язаних з народженням дітей):

Фонд Польський Міграційний Форум
www.forummigracyjne.org

Пошукай ці контакти самостійно:

Твоя лікарня:

Назва.....
Адреса.....
Номер телефону.....

Лікар, що веде твою вагітність:

Ім'я та прізвище.....
Назва медичного центру.....
Адреса медичного центру.....
Контактний 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 Польський Міграційний Форум

www.forummigracyjne.org

тел. +48 692 913 993

info@forummigracyjne.org

Пропонуємо підтримку (стаціонарно та онлайн):

- психологічну для дітей та дорослих
- юридичну
- соціального працівника (у вирішенні конкретних питань, напр., освітніх, медичних, офіційних питань),
- освітню (ми навчаємо людей, які працюють у школах, ми спеціалізуємось в міжкультурному асистентстві/ міжкультурних асистентах)
- кар'єрних консультантів
- консультантів з легалізації перебування
- бізнес-консультантів
- акушерки
- інші, особливо присвячені жінкам, людям з інвалідністю, молоді, дітям, людям похилого віку, батькам та опікунам, вчителям

Наша підтримка є безкоштовною!

Ми підтримуємо всіх мігрантів, мігранток та біженців, незалежно від країни їхнього походження! Ми говоримо польською, англійською, українською, російською, іспанською, білоруською, французькою та іншими мовами.

Інфолінія

ми консультиємо в різних справах, що стосуються напр. легалізації перебування різними мовами, зокрема: українською, російською, англійською, польською
+48 22 110 00 85
(з понеділка до п'ятниці, від 10:00 до 16:00)

Телефон довіри з психологічною підтримкою

+48 22 255 22 02
www.slowopomoc.pl

Долучайтеся до побудови відкритого та різноманітного суспільства в Польщі.

Підтримай діяльність Фонду Польський Міграційний Форум!

→ зробивши пожертву через сайт (PayU):
<https://forummigracyjne.org/donate>

→ зробивши пожертву (одноразову або регулярну) на банківський рахунок:
Fundacja Polskie Forum Migracyjne
79 1050 1025 1000 0023 1482 7813
Kod SWIFT: INGBPLPW
Kod IBAN: PL79 1050 1025 1000 0023 1482 7813

→ перекажи 1,5% podatku наш № KRS 0000272075

Кожна форма підтримки є надзвичайно цінною для нас і дозволяє нам виконувати нашу місію.

