

Вы беременны? Ждете ребенка?

Беременность, рождение и послеродовой
период в норвегии

Подготовила Синне Холан, акушерка



Введение

Женщины беременеют, рожают, вскармливают грудью и нянчат детей, и делают они это сходным образом во всем мире, но то, как в разных странах организован медицинский уход за беременными женщинами, сильно различается. Данную брошюру мы подготовили, чтобы рассказать вам, как это делается в Норвегии.

Здесь вы найдете следующие сведения:

- Где вы можете получить помощь, если вы беременны и если пришло время рожать.
- Что происходит с вашим телом и с вашим ребенком в период беременности, во время родов и в послеродовой период.
- Какие у вас есть права во время беременности, родов и в послеродовой период.
- Что происходит во время медицинского осмотра в период беременности и в больнице.

Беременность – период волнующий и требующий большого напряжения. Возможно, содержащихся в этой брошюре сведений вам будет недостаточно. С любыми вопросами вы можете обращаться к акушеркам, врачам и персоналу поликлиник. Кроме того, спрашивайте подруг, которые рожали в Норвегии. Есть много книг, посвященных беременности, родам и послеродовому периоду. Эти книги изданы в основном на норвежском или английском языках, и их можно найти в книжных магазинах или библиотеках. Если вы пользуетесь Интернетом, там вы найдете веб-сайты, содержащие полезные сведения. Расспросите знакомых о том, как найти веб-сайты на подходящем для вас языке.

Норвежские слова и выражения

В период беременности, перед родами и в послеродовой период вы услышите слова, которых не изучали при посещении курсов норвежского языка. Вам будет легче понять, что происходит, если вы будете знакомы с этими терминами на норвежском языке. Данная брошюра содержит три списка слов, которые могут вам пригодиться.

Часть 1

Ерминология, связанная с беременностью

Gravid	беременная
Graviditet/svangerskap	беременность
Svangerskapskontroll	медицинский осмотр в период беременности
Ultralydundersøkelse	ультразвуковое исследование
Genetisk veiledning	консультирование по вопросам наследственности
Jordmor	акушерка
Lege	врач
Gynekolog	гинеколог
Helsestasjon	поликлиника
Henvisning	направление к врачу; направленный к врачу пациент
Termin	ожидаемая дата родов
Foster	утробный плод
Blodprøver	пробы крови
Urinprøve	анализы мочи
Blodtrykk	кровенное давление
Vekt	вес
Blodprosent/hemoglobin	уровень гемоглобина или содержание красных кровяных телец
Blodsukker	уровень сахара в крови
Svangerskapsdiabetes	диабет при беременности
Pre-eklamsi/ svangerskapsforgiftning	поздний токсикоз беременных
Bekken	таз
Vagina/skjede	вагина
Livmor/uterus	матка
Mormunn/cervix	шейка
Omskåret	обрезание/инфибуляция
Abort	аборт/выкидыш
Prematur fødsel	преждевременные роды
Overtidig fødsel	переношенная беременность, задержка родов
Dødfødsel	мертворожденный ребенок

Беременность

Беременна?

Если вы сомневаетесь в том, беременны вы или нет, определить это можно с помощью гравитеста (по-норвежски — Gravi-test). Тест можно купить в аптеке и использовать в домашних условиях. Вы можете также обратиться к своему врачу-терапевту или к акушерке за помощью в проведении этого теста.

Нужен ли вам переводчик?

Вы имеете право воспользоваться услугами переводчика, если не говорите по-норвежски или если вы не уверены в том, что понимаете все, что вам говорят. Все переводчики связаны обязательством о неразглашении. Это означает, что они не могут никому передавать содержание беседы, которую они переводили для вас. Вы можете попросить и о переводе телефонного разговора. Если вы нуждаетесь в услугах переводчика, необходимо предупредить об этом врача или акушерку заранее, до назначенной встречи. На то, чтобы организовать перевод, может уйти несколько дней. Услуги переводчика бесплатны.

Медицинский осмотр в период беременности

В процессе вашей беременности в рамках действующей в Норвегии системы дородового наблюдения вам будут назначаться регулярные медицинские осмотры, называемые "svangerskapskontroll". Вы сами решаете, будете вы встречаться с акушеркой, врачом или пойдете в поликлинику. Врачи и акушерки прошли специальное обучение, позволяющее выполнять подобные осмотры. Вы можете приходить в сопровождении мужа, партнера или знакомого. Если в процессе вашей беременности у вас возникнут какие-либо проблемы со здоровьем, врач или акушерка организует вам консультацию соответствующего специалиста.

Регулярные медицинские осмотры обладают множеством преимуществ. Они позволяют следить как за вашим здоровьем, так и за здоровьем будущего ребенка, при этом вы получаете всю нужную информацию и надлежащую помощь. Медицинский осмотр в период беременности осуществляется бесплатно.

Приходите вовремя

В Норвегии медицинские осмотры беременных ставятся в расписание, поэтому необходимо приходить для встречи с врачом или акушеркой точно в назначенное время. В случае, если вы не можете прийти или неизбежно задерживаетесь, незамедлительно известите об этом офис врача или поликлиники. Если вы не предупредили о невозможности посещения, ваша встреча с врачом или акушеркой будет отменена, после чего вам придется назначить новую встречу.

Анализы и обследования

В ходе медицинского осмотра в период беременности обычно делают анализы крови и мочи. Эти анализы позволяют получить важную информацию о вашем здоровье, а в некоторых случаях — о здоровье вашего будущего ребенка. Примерно на 18-й неделе беременности вам будет предложено пройти ультразвуковое сканирование. Все анализы и обследования производятся только с вашего добровольного согласия. Вы имеете право отказаться от того, что предлагает врач или акушерка, но вы не можете потребовать проведения других обследований, отличающихся от тех, которые входят в состав обычных процедур. Для женщин, входящих в группу риска, также возможно консультирование по вопросам наследственности и ультразвуковое обследование на ранних стадиях беременности. Более подробные сведения по поводу обследований и анализов вы получите от своей акушерки или врача в ходе осмотра.

Были ли вы обрезаны?

Если вы прошли операцию инфибуляции/обрезания, необходимо заявить об этом во время осмотра, проводимого в период беременности. Для устранения оставшегося после обрезания сращения до родов времени достаточно. Опытные врачи сделают это в больнице с применением анестезии, которая обеспечит вам полное обезболивание на время процедуры.

Полезная информация

В брошюре, озаглавленной “Er du gravid? Informasjon om svangerskapsomsorgen” (Вы беременны? Информация о медицинских осмотрах беременных) содержит более подробную информацию о том, что происходит во время осмотров в период беременности. Эту брошюру на норвежском и английском языках можно получить у наблюдающего вас врача или акушерки.

Преимущества социального страхования

Если вы не менее шести из последних десяти месяцев до родов находились в Норвегии в состоянии оплачиваемого трудоустройства вне дома, вы имеете право на пособие по беременности и родам. Если вы, будучи беременной, заболели, следует обратиться к врачу. Если вы не можете продолжать работать из-за того, что это может повредить вам или вашему будущему ребенку, у вас есть право на назначение вам других трудовых обязанностей или на получение пособия по беременности и родам.

Если вы студентка или если у вас нет работы вне дома, вы имеете право на финансовую помощь после рождения ребенка. Размер помощи ежегодно корректируется.

Если вы являетесь соискателем статуса беженца, то обладаете ограниченными правами в сфере государственного страхования. У вас нет права на получение пособия по беременности и родам, а также на детское пособие.

Поговорите со своим врачом или акушеркой о своей ситуации или свяжитесь с NAV (Агентство социального страхования), если у вас возникли какие-либо вопросы.

Персональный учет течения беременности

Персональная запись течения беременности (“helsekortet”) — это документ, в который акушерка или врач заносит информацию о вашем здоровье. Пластиковую папку со своей персональной записью течения беременности следует всегда носить с собой.

Роды

Акушерка или врач выберут для вас больницу или родильную палату, где пройдут роды. Если вам кажется, что их выбор вам не подходит, у вас есть право выбрать другое место. Немногие в Норвегии останавливают свой выбор на родах в домашних условиях, но это тоже возможно. Если вы хотите рожать дома, вам следует согласовать это с акушеркой, которая занимается родами на дому.

Ультразвуковое обследование

Примерно на 18-й неделе беременности всем беременным женщинам предлагается одно ультразвуковое обследование. Обследование проводится в той больнице, в которой вы собираетесь рожать, или в ближайшей больнице.

Аборт/прерывание беременности

По норвежским законам, все женщины до 12-й недели беременности имеют право принять решение об аборте. Это означает, что в течение первых 12 недель вы сами решаете, продолжить или прервать беременность. Вы можете посетить врача или акушерку, чтобы узнать больше о процедуре прерывания беременности и ее медицинских последствиях. Более подробные сведения содержатся в брошюре “Til deg som vurderer abort” (Для тех, кто обдумывает вопрос об аборте), которую можно получить у врача или в женской консультации.

Если вы хотите сделать аборт после двенадцатой недели беременности, вам следует получить на это разрешение. Акушерки и врачи обязаны помочь вам с подачей заявления на получение такого разрешения. Группа экспертов (коллегия) из ближайшей больницы решит, можете ли вы сделать аборт. Вы получите всю информацию о практических аспектах, связанных с абортом.

Самопроизвольный аборт/выкидыш

Кровотечение во время беременности может указывать на приближающийся выкидыш. Нет ничего необычного, если это происходит в течение первых двенадцати недель, особенно если это ваша первая беременность. Следующая беременность может протекать совершенно нормально. Если вам кажется, что у вас может быть выкидыш, вам следует обратиться к врачу, в службу экстренной медицинской помощи или в какую-нибудь больницу.

Что происходит, когда женщина беременеет?

Оплодотворение

Если в ходе полового акта женская яйцеклетка сливается с мужским сперматозоидом, мы говорим, что произошло оплодотворение яйцеклетки. Оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к матке. Здесь она быстро развивается, превращаясь в утробный плод (термин, обозначающий ребенка, находящегося до рождения внутри матки). Плод пребывает в амниотическом мешке внутри вашей матки. Плод соединен с плацентой пуповиной, выходящей из его пупка. Плацента соединена с маткой. Получая все необходимое (кислород, питание) через пуповину, плод прекрасно защищен внутри матки.

Эмбриональное развитие

Плод в возрасте 20 недель весит около 250 граммов и имеет длину примерно 24 см. Теперь вы будете чувствовать шевеление ребенка внутри вас. Он каждый день будет толкаться ножками и ерзать. После 40 недель развития нерожденный ребенок весит около 3500 граммов и имеет рост около 50 см. Акушерка или врач контролирует процесс роста плода, при каждом осмотре измеряя ваш живот с помощью мерной ленты.

Сердце плода бьется намного быстрее, чем у взрослых: как правило от 110 до 160 ударов в минуту. Врач или акушерка будут прослушивать ваш живот стетоскопом, проверяя сердцебиение плода.

Акушерка или врач будет ощупывать ваш живот, чтобы определить расположение плода. Это важно знать до родов. Большинство детей располагаются головой в направлении таза и родового канала. Некоторые (около 4%) располагаются ножками вниз. Такое положение называется тазовым предлежанием плода. Некоторые лежат на боку, в так называемом поперечном положении. Если ребенок находится в положении тазового предлежания, необходимо сделать рентгеновский снимок вашего таза. Тогда врач определит, есть ли там место для родов естественным путем. Если места недостаточно или если ребенок находится в поперечном положении, врач предложит роды путем кесарева сечения, так как это наиболее безопасный способ для вас и вашего ребенка.

Находясь у вас в животе, плод развивается: он может ощущать, видеть и слышать. Он пьет и выделяет воду. Каждый день садитесь, кладите руки на живот и старайтесь почувствовать, как шевелится ваш ребенок.

Необходимо, чтобы вы ощущали движение плода и его толчки несколько раз в день. Если вы чувствуете, что он стал слишком спокойным и тихим, необходимо провериться. Если плод не шевелится много часов, обратитесь к акушерке, врачу или в родильное отделение больницы, чтобы его проверили.

В местной публичной библиотеке можно взять книги с картинками, иллюстрирующими развитие плода.

Ожидаемая дата родов

Обычно беременность длится 283 дня, или 40 недель и 3 дня, или девять месяцев. Ожидаемая дата родов — это дата, когда плоду исполняется 40 недель и 3 дня. Самый точный способ определения даты родов — ультразвуковое обследование. Обычно роды происходят в период от двух недель до ожидаемой даты родов до двух недель после нее. Только шесть из ста детей рождаются точно в ожидаемый день родов.

Что происходит с вашим телом во время беременности?

Во время беременности в вашем теле происходит очень много изменений. Начнем с того, что ваша грудь увеличится в размере и может слегка побаливать. Ваш живот растет, а вы сами делаетесь несколько круглее. Прибавка в весе — это хорошо, в норме прибавка составляет от 12 до 14 килограммов. Если до беременности у вас был избыточный вес, вам необходимо обратиться за помощью в изменении своей диеты. Слишком большое увеличение веса — это уже нехорошо. Если ваш вес недостаточен, вам также может потребоваться изменение диеты, поскольку в этот период и вам, и вашему ребенку нужно много сил.

Питание

Если у вас сформировалась привычка к здоровому питанию, вам следует продолжать придерживаться своей обычной диеты. Вам не нужно есть за двоих или переходить на специальные продукты. Здоровое питание — это разнообразная диета с овощами и фруктами. Чтобы ребенок рос и развивался, вам необходимо получать несколько больше, чем обычно, витаминов и минералов, но ненамного больше калорий. Вам необходимо добавить к своему рациону только фолиевую кислоту и витамин D. Акушерка или врач проверит ваш уровень красных кровяных телец и определит, есть ли необходимость в получении каких-либо других витаминов или таблеток железа. Разные продукты содержат разное количество питательных веществ, таких как белки, углеводы, жиры, витамины и минералы, поэтому вам необходимо придерживаться разнообразной, здоровой диеты, состоящей из рыбы, нежирного мяса, хлеба из непросеянной муки, зерновых продуктов, овощей и фруктов. Для утоления жажды лучше всего пить воду, но вы, конечно же, можете каждый день выпивать один или два стакана нежирного молока. Сладкие газированные напитки, нектары (соки с добавлением сахара) и пакетированные соки являются слишком калорийными напитками. Если вы пьете много таких напитков, это может вызвать сильную прибавку в весе. Пища, содержащая много сахара или жиров, не очень полезна для вас. Информацию о питательной ценности продуктов (на английском и норвежском языках) можно посмотреть на сайте www.matportalen.no.

Курение, алкоголь и наркотики

Курение вредит плоду, поскольку никотин, содержащийся в крови матери, попадает в плод. Отказ от курения во время беременности снижает риск выкидыша, преждевременных родов и других осложнений. Посоветуйтесь со своей акушеркой или врачом о том, как можно бросить курить. Позвоните по телефону линии помощи в отказе от курения “Røyketelefonen” 800 400 85 или зайдите на сайт www.slutta.no.

Алкоголь также поступает в плод, поэтому не следует пить вообще никаких алкогольных напитков. Все, что пьет беременная женщина, включая алкогольные напитки, она делит со своим ребенком. Если мама употребляет алкоголь, ее ребенок также подвергается его воздействию, в его теле будет содержаться то же количество алкоголя, что и в теле матери. Особенно уязвим головной мозг ребенка, поскольку он формируется в ходе беременности. Алкоголь может помешать формированию мозга и привести к тому, что у ребенка возникнут сложности с обучением или концентрацией внимания, кроме того, он может родиться с дефектами. Этого можно полностью избежать, если мама воздерживается от приема алкогольных напитков во время беременности.

Наркотики, такие как гашиш, кат и прочие запрещенные законом наркотические вещества, употреблять не следует. Они могут вызвать осложнения во время беременности или привести к выкидышу, патологическим состояниям и дефектам у ребенка (пониженная масса тела, пороки развития, абстинентные синдромы и т. д.).

Лекарства

Если вы принимаете лекарства во время беременности или думаете, что нуждаетесь в них, необходимо определить, не повредит ли данное лекарство вашему ребенку. Спросите акушерку, врача или фармацевта в аптеке, можно ли вам принимать лекарства во время беременности.

Физическая активность

Физическая активность и занятия спортом в период беременности совершенно безопасны. Если вы в хорошей физической форме, во время родов вы будете выносливее и сильнее. Беременность, рождение ребенка и послеродовой период являются источниками дополнительной нагрузки на ваш организм, поэтому важно постараться привести себя в хорошую физическую форму. Физическая активность не вредит плоду. Если до беременности вы не были физически активны, то стать чуть более активной сейчас — это лучше, чем ничего. Начните с малого и доведите длительность физических упражнений хотя бы до 30 минут каждый день. Можно заниматься все 30 минут сразу, а можно разделить упражнения на подходы длительностью, например, по 10 минут.

Секс

Вы можете продолжать заниматься сексом так же, как вы занимались им до беременности. Некоторые женщины хотят больше секса, другие — меньше. Это же относится и к вашему партнеру. Необходимо поговорить с ним о том, что вы чувствуете по этому поводу, так как это позволит продолжить супружеские взаимоотношения так, чтобы это удовлетворяло вас обоих.

Некоторые обычные проблемы, возникающие в процессе беременности

Тошнота

В первые недели беременности многие женщины испытывают утренние приступы тошноты. Это утомительно, но не опасно. Как правило, тошнота проходит через несколько недель. Ешьте по утрам поменьше и относитесь ко всему легче — это вам поможет. Если вас мучает такая сильная рвота, что вы не можете есть в течение нескольких дней, необходимо обратиться к врачу или акушерке. Если тошнота и рвота становятся серьезной проблемой, вам может быть назначено соответствующее лечение.

Усталость

Легкая утомляемость — нормальное явление во время беременности. Это должны учитывать и вы, и окружающие вас люди. Вам нужно отдыхать и спать больше, чем обычно. Самые сильные приступы усталости часто наблюдаются в первые и в последние недели беременности.

Кровотечение

Несколько пятен крови или легкое кровотечение — вполне обычное явление на ранних стадиях беременности и после сексуального контакта, но обо всех таких случаях необходимо сообщать акушерке или врачу. Все случаи кровотечения надо проверять, хотя в большинстве случаев они не представляют опасности.

Состояние здоровья в процессе беременности

Здесь мы рассматриваем только два примера из числа обычных расстройств, которые могут у вас возникнуть

Диабет при беременности/Сахарный диабет

В ходе осмотра в период беременности проводится анализ на содержание глюкозы (сахара) в моче, и, в случае ее обнаружения, определяется уровень содержания глюкозы в вашей крови. Если уровень сахара в крови слишком высок, это указывает на то, что у вас диабет при беременности. Во многих случаях он проходит после рождения ребенка. Но у некоторых женщин слишком большое содержание сахара в крови указывает на наличие сахарного диабета. Это хроническое заболевание. Один тип диабета (диабет 2-го типа) чаще встречается у молодых женщин из стран Азии и Северной Африки, чем у коренных жительниц Норвегии. Если у вас сахарный диабет, вам необходимо пройти обследование у специалиста для назначения надлежащего лечения в процессе беременности и при родах и для получения должного медицинского сопровождения после рождения ребенка. Для женщин, у которых есть риск возникновения диабета при беременности, разработаны специальные анализы.

Высокое кровяное давление и поздний токсикоз

Каждый раз при вашем визите к врачу или акушерке проводится измерение давления. Если давление слишком высокое, врач или акушерка возьмет у вас на анализ пробы мочи и крови, чтобы определить, не находитесь ли вы в состоянии, называемом поздним токсикозом беременных.

Имеется несколько стадий этого состояния. В худшем случае оно может проявляться в приступах и обмороках. Причина этого состояния неизвестна.

Симптомы позднего токсикоза беременных

Если у вас наблюдается хотя бы один из этих симптомов, вам следует незамедлительно связаться со своим врачом или обратиться непосредственно в родильное отделение больницы:

- сильная головная боль;
- нарушения зрения, например рябь в глазах;
- боль в верхней части желудка;
- сильная рвота;
- внезапное опухание лица, рук или ног.

Беременная женщина, у которой развился поздний токсикоз, должна обследоваться у специалиста. Если у вас имеется поздний токсикоз, вам может понадобиться отпуск по болезни. В некоторых случаях может потребоваться и госпитализация.

Что делать, если у вас возникли подозрения, что что-то не так?

Если вы плохо себя чувствуете или вам кажется, что с вами или вашим ребенком что-то не так, следует позвонить врачу или акушерке. Кроме того, можно позвонить в родильное отделение больницы или в службу экстренной медицинской помощи

Курсы обучения для беременных

В Норвегии многие беременные женщины и будущие папы посещают курсы обучения для беременных. Поинтересуйтесь, есть ли такие курсы на вашем языке. Ведущими этих курсов являются акушерки или целые группы специалистов, состоящие из акушерки, физиотерапевта, медсестры и врача. К рассматриваемым темам относятся следующие: Что происходит во время беременности? Как могут проходить роды и чего ожидать от послеродового периода? Что облегчает боль во время схваток? Кроме того, вы узнаете о грудном вскармливании. В ходе некоторых курсов организуется посещение родильного отделения, чтобы вы знали, чего ожидать, когда приходит время рожать.

Посещать такие курсы необязательно, но многие женщины любят получать информацию и обсуждать интересующие их темы с акушерками и другими специалистами. Существуют бесплатные курсы, но для большинства таких курсов обучения установлена небольшая плата.

Эмоции

Большинство женщин во время беременности испытывают положительные эмоции и возбуждение, но бывает, что женщины беспокоятся по поводу родов. “Справлюсь ли я? Выживу ли я и ребенок?” Это типичные вопросы. При приближении времени родов вы, тем не менее, будете к ним готовы. Вы можете испытывать нетерпение. Многие женщины думают примерно так: Давайте уже наконец родим! Мне тяжело, я устала. Я хочу держать ребенка в руках, а не в животе!

Ваше тело готовится к огромному усилию, связанному с рождением ребенка. Доверьтесь своему телу! Женщины во всем мире могут рожать и рожают. Вы тоже сможете. Роды происходят каждый день во всех уголках мира в любое время дня и ночи. Будьте уверены, вы справитесь!

Тревога и страх перед родами

Некоторые женщины испытывают тревогу по поводу родов. Это чувство может быть таким сильным, что все положительные эмоции исчезают. К счастью, вы можете получить помощь, если не видите выхода из создавшегося положения. В большинстве родильных отделений проводятся сеансы психотерапии для женщин, которые боятся рожать. Вас может сопровождать ваш муж или вы можете привести с собой человека, в чьем присутствии нуждаетесь. Чтобы назначить сеанс психотерапии, вы можете позвонить сами, а можете попросить акушерку или врача устроить для вас эту встречу. Вы получите помощь независимо от причины тревоги. Вы узнаете, каким положительным опытом могут быть роды, акушерка и доктор помогут вам в этом.

Хотите ли вы, чтобы кто-то был рядом с вами в процессе родов?

Иметь кого-то рядом, когда вы рожаете, — это хорошая идея. Кто будет присутствовать, решаете вы. В Норвегии присутствие отца во время родов стало обычным явлением. Если вы не говорите по-норвежски, то хорошо бы пригласить кого-то, кто владеет этим языком. В некоторых родильных отделениях разрешается присутствие более одного человека при родах. Подумайте хорошенько, кого вы хотели бы видеть рядом с собой. Кто бы ни присутствовал рядом с вами в процессе родов, цель такого присутствия — обеспечить вам ощущение уверенности и безопасности. Любой из присутствующих рядом в процессе родов должен быть готов помочь, успокоить и ободрить вас.

Часть 2

Терминология, связанная с родами

Rier	схватки, родовые муки, родовые схватки
Rie-pause	промежуток между схватками
Fostervann	околоплодные воды
Vannavgang	разрыв плодных оболочек, отхождение вод
Fosterstilling	положение плода
Hodeleie	затылочное или головное предлежание
Seteleie	тазовое предлежание
Tverrleie	поперечное положение
Vaginalundersøkelse	вагинальное исследование
Klyster	клизма
Vannlating/urin	мочеиспускание/моча
Navlestreng	пуповина
Fosterlyd	тон сердца плода
CTG	КТГ (кардиотокография), мониторинг частоты сердцебиений плода
Fødestilling	предлежание, положение, позиция
Amming	грудное вскармливание, кормление
Råmelk	молозиво, первое молоко
Smerte	боль
Vondt	боль, страдание, болезненный
Smertelindring	облегчение боли
Bedøvelse	обезболивающее
Epidural	эпидуральная анестезия
Induksjon/drypp	индуцирование/капельное внутривенное вливание
Klippe	эпизиотомия, рассечение промежности
Sy	наложение швов
Sting	швы
Keisersnitt/"Sectio"	кесарево сечение
Anestesi	анестезия, обезболивание

Роды

Преждевременные роды

Начало схваток или отхождение вод до достижения срока 37 недель называется преждевременными родами. Это значит, что роды начинаются слишком рано. В этом случае рожать надо в больнице, где есть отделение для новорожденных. Преждевременно рожденные дети нуждаются в специальном медицинском уходе в начальный период жизни. И вам, и вашему ребенку потребуется больше времени и более тщательный уход по сравнению с ситуацией, когда ребенок рождается в день, близкий к ожидаемой дате родов.

Переносная беременность

Ожидаемая дата родов наступила, но ничего не происходит. И вы, и окружающие теряют терпение. Успокойтесь! Нет ничего необычного в том, что роды наступают чуть до или чуть после ожидаемой даты. Если роды не наступили в течение двух недель после ожидаемой даты, мы говорим о переносной беременности или задержке родов. Исследования показали, что при слишком большой задержке родов велика вероятность того, что ребенок будет получать из плаценты очень мало питательных веществ. Поэтому в родильном отделении вызовут роды с применением медикаментозных средств. Это называется индуцированием или родовозбуждением. Действие медикаментов приводит к началу схваток. После этого роды проходят обычным порядком.

Где рожать

Рожать в Норвегии безопасно. Вы получите помощь специалистов. Все родильные отделения оснащены необходимым оборудованием. Большинство женщин в Норвегии рожают в больнице. Если там, где вы живете, есть родильная палата, вы можете рожать там. В этом случае необходимо, чтобы вы были здоровы и чтобы беременность проходила без отклонений. Если вы хотите рожать у себя дома, необходимо устроить это с акушеркой, которая согласится принять роды на дому. Роды в больнице или в родильной палате бесплатны.

Кто вам помогает во время родов?

- **Акушерка** встречает вас, когда вы приходите, чтобы рожать. В сферу ее ответственности входят все обычные роды. Она хорошо обучена и будет помогать вам во время родов и после них. Акушерка контролирует, чтобы все проходило нормально. Если что-то идет не так, акушерка зовет врача.
- **Врачи** родильного отделения прошли специальное обучение в сфере акушерской практики и принятия родов. В случае возникновения проблем они несут ответственность за вас.
- **Няни**, работающие в родильных отделениях, послеродовых палатах и отделениях для новорожденных обучены оказывать помощь во время родов. Кроме того, они являются квалифицированными специалистами в сфере ухода за детьми и могут помочь вам приступить к грудному вскармливанию вашего ребенка.
- Часто во время родов присутствует **студент**. Он(она) может обучаться профессии няни, акушерки или врача. При вашем поступлении в родильное отделение вас познакомят со студентом, который будет присутствовать при родах. Студенты располагают временем, они могут оказать вам самую разнообразную помощь в процессе родов.

В родильном отделении работают только женщины?

Среди акушерок и нянь большинство – женщины. Врачами в Норвегии могут быть как мужчины, так и женщины. Поэтому нельзя сказать, что вокруг вас будут присутствовать только женщины.

Анатомия родов

Начало родов

“Наконец-то! Началось!” Возможно, вы взволнованы, встревожены, а может, вам даже страшно.

Вы чувствуете в спине боль, напоминающую боли при менструациях. Может быть небольшое кровотечение и слизисто-кровянистые выделения из влагалища. Кроме того, из влагалища могут подтекать воды. Это начинаются роды. Что происходит в это время?

Схватки

Обычно роды начинаются со схваток. Схватки — это сокращение мышц матки. Вы чувствуете, что ваш живот делается твердым. Когда начинаются схватки, многие женщины испытывают боли в спине. Вначале их длительность составляет от 20 секунд до одной минуты. Схватки должны приходить регулярно, примерно с 10-минутной паузой между ними. В конце концов, они усиливаются и длятся примерно одну минуту. Паузы между ними сокращаются всего до двух минут. В результате схваток открывается шейка матки, позволяя плоду продвигаться вниз в родовый канал по направлению к тазовому дну.

Когда отходят воды

Иногда роды начинаются с разрыва плодных оболочек и вытеканию околоплодных вод, окружающих плод. Когда это происходит, мы говорим, что “воды отошли”. Объем вод необязательно должен быть большим. Как правило, околоплодные воды бесцветны, но могут иметь беловатый или розоватый оттенок. Если околоплодные воды имеют желтый или зеленый цвет, необходимо обратиться в учреждение, где вы намереваетесь рожать. После отхождения вод начинаются роды. Схватки иногда приходят быстро, а иногда могут длиться несколько дней. У некоторых женщин воды отходят уже после начала схваток.

Когда звонить в родильное отделение?

- A. Когда вам кажется, что вы собираетесь родить, и вы испытываете сильные схватки.
- B. Если есть кровотечение.
- C. Если вы чувствуете боли в животе, и эти боли не связаны со схватками.
- D. Если у вас отошли воды (околоплодная жидкость вытекает).
- E. Если ребенок ведет себя очень тихо и не шевелится.

Вы можете позвонить в родильное отделение и поговорить с акушеркой. Если у вас есть какие-либо сомнения, она даст вам совет.

Что брать с собой в родильное отделение?

Не забудьте взять с собой все бумаги, накопившиеся в ходе медицинских осмотров в период беременности.

Спросите акушерку или врача, что вам понадобится в родильном отделении. Как правило, женщины берут следующее: туалетные принадлежности, гигиенические прокладки, легкие домашние тапочки, свободно сидящие брюки, верхнюю одежду, легко открывающуюся для кормления грудью, и банный халат. Поинтересуйтесь заблаговременно, сможете ли вы использовать для своего ребенка детскую одежду из родильного отделения.

Что происходит, когда вы приходите в родильное отделение?

Вас встречает акушерка и спрашивает, как вы себя чувствуете. Затем она выполняет следующие стандартные обследования:

- Проверку кровяного давления.
- Анализ мочи
- Прослушивание сердцебиения плода.
- Иногда, при необходимости, КТГ — мониторинг сердцебиений плода и сокращений матки. Для этого к вашему животу

снаружи прикрепляются два ремешка с датчиками, показания которых в виде цифр и графиков записываются на бумажную ленту.

- Исследование вашей лонной области. Если у вас есть схватки, акушерка смотрит, не расширилась ли шейка матки. Она надевает хирургические перчатки и исследует ваше влагалище, чтобы пощупать шейку матки. Степень раскрытия шейки матки определяется на ощупь. На основании этого определяется, как далеко зашел процесс родов. Если шейка раскрылась на три сантиметра, и у вас есть схватки, значит роды еще только начинаются. Если шейка раскрылась на 10 сантиметров — время начинать выталкивать ребенка.

После выполнения всех этих обследований вы обсудите, следует ли вам остаться в родильном отделении или можно уйти домой и дожидаться там.

Ответственность акушерки за вас наступает, как только вы переступаете порог родильного отделения. Она не может находиться с вами все время, но вы в любое время можете ей позвонить. Попросите ее прийти, если вы беспокоитесь, вам больно, нужен совет или помощь. В ходе финальной фазы родов акушерка постоянно будет находиться рядом с вами. Часто ее сопровождает няня и, возможно, студент или студентка.

Как долго длятся роды?

К сожалению, мы не можем сказать, сколько времени занимают роды. У каждой женщины собственный ритм родов, и время, которое они занимают, сильно различается. Если вы уже рожали, следующие роды, как правило, занимают меньше времени, чем предыдущие.

Схватки не опасны

Помните о том, что схватки — это работа мышц, тяжелая работа тела. Мышцы матки сокращаются и расслабляются, сокращаются и расслабляются часами, без конца. Эта очень тяжелая и утомительная работа, которая может длиться долго. Но помните о том, что схватки ничему не вредят и не опасны.

Сильные эмоции

Рождение ребенка — процесс волнующий, требующий значительных усилий и утомительный. В работе задействованы большие силы, которые пробуждают сильные чувства. Вы будете смеяться и плакать, бороться и расслабляться. Вас может рвать, вы можете беспрестанно посещать туалет. Многие женщины боятся утратить самоконтроль. Когда вы рожаете, вам необходимо доверять своим инстинктам, а не стараться все контролировать. Доверяйте своему телу.

Положение тела во время родов Стоя, полусидя

Будете вы рожать стоя, сидя или лежа, зависит целиком от вашего желания. Часто акушерка может дать хороший совет о позе, которая для вас была бы лучше и удобнее. Чаше меняйте положение. Будьте активнее.

Разные стадии родового процесса

Начальная стадия является латентной, скрытой. На этой стадии вы находитесь дома, не в больнице. Длительность этой фазы может составлять часы или дни. Схватки нерегулярны: между ними может проходить от 15 до 20 минут. Они могут даже прекратиться на несколько часов. На этой стадии схватки не сильно утомляют. Могут наблюдаться кровянисто-слизистые выделения из влагалища. Будьте активны, ходите. Во время долгих пауз между схватками спите или отдыхайте. Вы должны почувствовать шевеление ребенка. Ешьте и пейте, чтобы поддержать силы.

Вторая стадия родов — активная фаза. Схватки теперь происходят чаще, и обычно это то самое время, когда стоит позвонить в больницу. Между схватками проходит от двух до пяти минут. Каждая схватка длится примерно минуту. Шейка матки раскрывается. Плод продвигается все дальше вниз, в таз. Это тяжелая физическая работа. Пейте и ешьте поменьше. Это подкрепит ваши силы и поднимет настроение на этой фазе родов. Будьте активны, ходите по комнате, почаще меняйте положение тела. Если вы лежите, схватки могут быть более болезненными.

Фаза выталкивания. Вы почувствуете, как ребенок надавливает на шейку матки и на прямую кишку (задний проход). Акушерка вас осмотрит и сообщит, когда все будет готово к рождению ребенка. Теперь вы можете помочь своему ребенку, активно тужась во время схваток. Эта фаза длится примерно час. Акушерка поможет вам найти хорошую позу, чтобы вы могли эффективно использовать свое тело. Тужиться надо мягко, чтобы избежать травм. Голова и плечи ребенка — самая крупная часть его тела, на ее прохождение уходит больше всего времени. Остальное тельце выходит легко.

Третья стадия — фаза, во время которой выходит плацента. После рождения ребенка должна выйти плацента. Вы снова почувствуете схватки. Матка сокращается, чтобы вытолкнуть плаценту. По ощущениям она большая, но мягкая, и ее выход не представляет трудностей.

Ваш ребенок родился!

Ребенок кричит, чтобы открылись его легкие, и начинает дышать самостоятельно. Как только ребенок родился, акушерка его осматривает, чтобы проверить, все ли в порядке. После этого ребенка укладывают в ваши руки. Самое лучшее для него сразу после рождения быть в тесном контакте с вами и лежать рядом с вашей грудью. Рождение было долгим, и ребенок нуждается в отдыхе и материнском тепле. Теперь вы можете попробовать дать ему грудь. Многие дети начинают сосать сразу же, как только родятся. Посмотрите на своего ребенка. Ребенок ответит вам пристальным взглядом. Акушерка и няня помогут вам устроить ребенка так, чтобы обеспечить ему тепло, безопасность и свободу дыхания.

Первые часы после рождения

В течение первых двух часов после родов вы и ребенок будете оставаться в родильном отделении. Затем вас переведут в послеродовую палату. За вами и ребенком будет наблюдать акушерка. Небольшое кровотечение из влагалища после родов не должно вас беспокоить. Вам и ребенку должно быть тепло и уютно. Нормально, если вы бодры и жизнерадостны, даже если процесс родов был изнурительным. Теперь вы можете отдохнуть и познакомиться со своим ребенком. Вам предложат поесть и попить, и, если хотите, вы можете принять душ. Некоторые женщины желают, чтобы их посетили близкие родственники.

Что может произойти во время родов

Разрыв, рассечение промежности и наложение швов

Во время выхода ребенка может произойти разрыв вагинального отверстия и внутренний разрыв. Иногда врач или акушерка делает хирургический надрез основания влагалища, чтобы обеспечить быстрый выход ребенка. Разрыв необходимо зашить сразу после окончания родов. Вам сделают обезболивание. Врачи и акушерки хорошо умеют зашивать разрывы.

Если вы проходили процедуру обрезания/инфибуляции

Если вы подвергались обрезанию, и сращение после него не было раскрыто, то это делается во время родов перед выходом ребенка наружу. Норвежскими органами здравоохранения разработаны инструкции по выполнению этой операции. В Норвегии все акушерки и врачи родильных отделений знакомы с этими инструкциями. Вам сделают обезболивание. Согласно норвежским законам, отверстие не может быть повторно зашито так, чтобы быть таким же узким, как раньше. После родов вы можете испытывать странные ощущения. Вам может казаться, что вы открыты, при этом вы можете чувствовать боль в области влагалища. Важное значение имеет высокий уровень гигиены, поэтому необходимо после каждого посещения туалета тщательно подмываться чистой водой, без мыла. Как и все остальные женщины, после родов вы должны тренировать мускулы вокруг основания влагалища.

Облегчение боли

Когда роды происходят в обычном порядке, они не напоминают хирургическую операцию. Роды могут пройти легче, если

- вы активны и все время двигаетесь;
- вас массируют;
- вы принимаете душ;
- вы сидите в наполненной водой ванне или бассейне для водных родов;
- вы получаете поддержку и помощь от того, кому доверяете.

Когда вы расслаблены, схватки проходят не так болезненно. И акушерка, и те, кто вас окружает, смогут вам помочь. Рожаящая женщина нуждается в ободрении и поддержке.

Другие способы облегчения боли

Таблетки. Как правило, продаваемые в аптеках без рецепта обезболивающие таблетки не оказывают большого эффекта при родовых болях. На вашего ребенка воздействуют все лекарственные средства, которые вы принимаете, поэтому использовать можно далеко не все препараты.

Эпидуральная анестезия является эффективным средством облегчения боли в процессе родов. Эпидуральную анестезию проводит анестезиолог. При этом виде анестезии вы будете в сознании, но боль будете ощущать гораздо менее остро либо вообще не будете чувствовать никакой боли при схватках.

Иглокалывание также может принести некоторое облегчение родовых болей. Многие акушерки владеют техникой иглокалывания.

Щипцы, вакуум-экстракция

Если во время родов возникнут проблемы, акушерка вызовет доктора. Если необходимо обеспечить быстрый выход ребенка или если ваши потуги недостаточны, врач может вам помочь. С помощью таких инструментов, как щипцы или вакуум-экстрактор, он поможет ребенку выйти. Обычно все проходит нормально, без травмирования матери или ребенка.

Кесарево сечение

Кесарево сечение производится только в случае строгой необходимости для вашего здоровья или здоровья вашего ребенка. Врач определяет, есть ли необходимость в кесаревом сечении, либо до начала, либо во время родов. Кесарево сечение — это хирургическая процедура, которая производится в операционной, а не в родильном отделении. Вы на несколько часов останетесь в специальном отделении, прежде чем вас переведут в послеродовую палату. Если кесарево планировалось в ходе вашей беременности, вам может быть сделана эпидуральная анестезия. После нее вы будете бодрствовать, но не будете чувствовать боли. Если решение о выполнении кесарева сечения принимается уже после начала родов, то обычно делают спинальную или эпидуральную анестезию. В случае необходимости обеспечить как можно более быстрый выход ребенка может быть проведена общая анестезия. В этом случае в ходе процедуры кесарева сечения вы будете в бессознательном состоянии.

В течение двух-трех дней после кесарева сечения вам необходимо будет что-то предпринимать для облегчения боли. Важно все время находиться в движении, ходить, чтобы предотвратить образование тромбов (тромбоз). Вы можете в обычном порядке кормить ребенка грудью. После кесарева сечения вас могут оставить в родильном отделении на четыре или пять дней.

Что происходит в случае смерти плода до родов?

В Норвегии случаи смерти плода во время поздней беременности редки. Если что-то не так, вы замечаете, что ребенок слишком спокоен и совсем не шевелится. Если вы чувствуете, что что-то идет не так, позвоните доктору, акушерке или в родильное отделение больницы. Не ждите дольше 24 часов. Доктор или акушерка проведет ультразвуковое обследование или иным способом определит, жив ли ребенок. Не всегда есть возможность определить причину смерти ребенка. Тем не менее, роды должны происходить через естественные родовые пути. Многие женщины считают, что рожать в такой ситуации недопустимо, и хотят, чтобы ребенка извлекли путем кесарева сечения. Но кесарево сечение более рискованно для вас, поскольку это хирургическая операция. Обычные роды — лучший и самый безопасный для вашего тела способ. Вам дадут обезболивающие средства. После родов вы сможете остаться в родильном отделении и получить необходимую помощь.

Проведение исследования плода после родов может помочь определить причину его смерти. Следующая беременность и роды могут пройти совершенно нормально и для вас, и для вашего будущего ребенка. Вам будут предложены дополнительные процедуры в ходе медицинских осмотров при беременности.

Часть 3

Терминология, связанная с послеродовым периодом

Barsel	послеродовой период
Barselbesøk	послеродовые посещения
Hjemmebesøk	визит на дом
Brystmelk	грудное молоко
Amming	грудное вскармливание, кормление
Råmelk	молозиво, первое молоко
Brystknopper	соски
Selvregulering	саморегуляция
Barnelegevisitt	визит педиатра
Gulsott	гепатит
Bleie	пеленка, подгузник
Bind	гигиеническая прокладка
Blødninger	кровотечение
Renselse	очистка
Sårbarhet	чувствительность
Postnatal depresjon / fødselsdepresjon	послеродовая депрессия
Sting	швы
Etterkontroll	послеродовой осмотр
Samleie	половой акт
Prevensjon	противозачаточные средства

Послеродовой период

Через несколько часов после родов вас с новорожденным ребенком переведут в послеродовую палату. Здесь вы можете оставаться в течение нескольких дней, чтобы приступить к грудному вскармливанию и отдохнуть после родов.

В Норвегии большинство родильных и послеродовых отделений представляют собой медицинские учреждения, ориентированные на потребности матери и ребенка. Это означает, что после родов вы и ваш ребенок будете неразлучно находиться в одной комнате. Так вы быстрее познакомитесь со своим малышом. Персонал отделения поможет вам приступить к грудному вскармливанию ребенка. Они также покажут вам, как пеленать, купать и ухаживать за младенцем. Они могут даже присмотреть за ребенком в течение нескольких часов, если вам это будет необходимо.

Семейная комната

В некоторых больницах с вами и с ребенком после родов может оставаться папа или другое лицо. Такое пребывание может быть организовано в форме послеродовой гостиницы или семейной комнаты при послеродовой палате. Как правило, сопровождающее вас лицо, должно оплачивать свое пребывание.

Способности и потребности новорожденного

У вашего ребенка уже развиты многие чувства, он чувствующее маленькое существо. Новорожденный ребенок обладает легкой близорукостью. Через несколько дней он уже узнает лицо своей мамы. Кроме того, дети узнают голоса, которые они часто слышат. Они любят лежать рядом с мамой или папой. Дети полностью зависят от нас, взрослых, получая от нас пищу и заботу. Они беспомощны. Мы не всегда понимаем, чего хочет ребенок, но когда он плачет, его необходимо взять на руки и успокоить.

С детьми нельзя обращаться грубо, например встряхивать, так как это может привести к травме головного мозга.

Вы можете купать ребенка каждый день или реже. У некоторых детей стул бывает каждый день, у других — несколько раз в неделю. Мочеиспускание у всех детей происходит много раз в течение дня. Это указывает на то, что ребенок получает достаточное количество молока.

Разговоры о родах

Роды — очень важное событие в жизни любой женщины, и в вашей жизни тоже. Если у вас есть возможность поговорить с кем-то об этом событии, это может быть очень полезно для вас. Если в процессе родов дела пошли не так, как вы планировали или представляли себе, может быть весьма полезно определить, почему все произошло именно так. Находясь в послеродовой палате, вы можете попросить поговорить с акушеркой или врачом, принимавшим роды. Если вы получили горький опыт, вы можете попросить назначить встречу с персоналом больницы через несколько недель после родов, чтобы обсудить все произошедшее по прошествии некоторого времени.

Правила и обычаи, существующие в родильных и послеродовых отделениях

Все члены персонала больницы обязаны оказывать помощь вам и вашему ребенку. В послеродовом отделении действуют правила, регулирующие, что можно и что нельзя там делать. Если вы не уверены в чем-то, поинтересуйтесь у персонала. Так как мы все очень разные, удовлетворить все ваши желания не представляется возможным. Если вы делите комнату с другими женщинами, необходимо проявлять такт по отношению друг к другу.

Посещения отделения

Желания и потребности женщин, касающиеся посещений, различны. Многие люди очень любят навещать мам новорожденных детей. Некоторые мамы стараются воздерживаться от посещений друзей и родственников до тех пор, пока они снова не окажутся дома. Для других важно, чтобы их навестили в первые же дни после родов. Помните о том, что вам необходимо проявлять предупредительность по отношению к женщинам, с которыми вы делите комнату. Если вы любите, чтобы к вам приходило много посетителей, то, возможно, было бы лучше воспользоваться комнатой для посещений или другой общей комнатой, чтобы дать возможность вашим соседкам спокойно отдыхать. Если вам тяжело, когда к вашей соседке по комнате приходят с визитами, обратитесь к персоналу за помощью.

Питание

Большинство родильных отделений имеют разрешение на приготовление подходящей для вас пищи, если вы известите персонал отделения о ваших потребностях. Вам может, например, потребоваться халяльная пища или другое специальное питание. Если вы хотите питаться тем, что вам приносят из дома, вы можете попросить воспользоваться кухней или попросить персонал приготовить для вас то, что вам нужно.

Хорошей практикой может стать соблюдение традиций, связанных с послеродовым периодом. В большинстве культур существуют обычаи, регламентирующие жизнь матери и ребенка в этот период, когда они так уязвимы. Проинформируйте персонал родильного отделения о том, какие традиции важны для вас и вашей семьи.

Старые и новые обычаи ухода за детьми

В наши дни многие бабушки удивляются отсутствию жестких правил и очень беспокоятся, когда дело доходит до ухода за младенцами. Это касается ухода за пупком: раньше многих учили, что пупок младенца необходимо прочищать и промывать определенным способом. Его припудривали или мазали кремом и перебинтовывали несколько раз в день. Сегодня мы ничего этого не делаем. Необходимо сохранять пупок сухим, но вы можете купать ребенка, если хотите. Просто после купания тщательно вытрите ребенка и убедитесь в том, что его кожа сухая. Купля пуповины высыхает и в течение недели пупок заживет.

Многие другие вопросы ухода также упростились. Мы теперь лучше понимаем естественный путь развития детей. Поэтому старые обычаи и привычки — отнюдь не всегда лучший способ ухода.

Обследование и анализы ребенка

На первый или второй день после рождения к ребенку приходит педиатр для проведения полного осмотра новорожденного. Доктор все вам объяснит. При необходимости дополнительного обследования или взятия дополнительных анализов вам расскажут, для чего все это нужно. Детям, которым надлежит сделать прививку против гепатита В или туберкулеза, сделают эти прививки.

У всех детей, рожденных в Норвегии (и во многих других странах), после рождения обязательно берут кровь на анализ в рамках массового обследования населения. Участие в обследовании бесплатно и добровольно. Если вы не желаете, чтобы у вашего ребенка брали кровь на анализ, необходимо сказать об этом акушерке. Планируется, что начиная с осени 2011 года одна проба будет использоваться для определения наличия или отсутствия 23 различных заболеваний. Ежегодно у небольшого количества детей обнаруживаются эти болезни, и излечить их можно с помощью лекарственных средств и специальной диеты.

Отъезд домой

Перед вашим отъездом из послеродового отделения акушерка объяснит, как вам лучше себя вести дома. Спросите ее обо всем, что вас интересует. В больнице вам выдадут некоторые документы. Храните их в надежном месте. Больница отправит в службу учета населения уведомление о рождении ребенка. Вам пришлют бланк, в который вы впишете имя ребенка и оформите заявку на детское пособие.

Обрезание мальчиков

В Норвегии обрезание мальчиков разрешено. Задайте в родильном отделении вопрос, где проводится такая процедура, но имейте в виду, что общественные больницы не производят обрезание новорожденных мальчиков.

В Норвегии и других скандинавских странах были случаи, когда обрезание выполнялось лицами, не прошедшими формального обучения, и это привело к серьезным осложнениям. Обрезание мальчиков не рассматривается в Норвегии как необходимая по медицинским показаниям процедура, но в рамках традиционных культурных предпочтений обрезание разрешено. Мы рекомендуем предоставить выполнение обрезания лицу, прошедшему профессиональную подготовку в этой сфере.

Обрезание девочек

Обрезание (инфибуляция) девочек запрещено норвежским законодательством, как оно запрещено в большинстве стран мира. Если вы живете в Норвегии, вы не можете посылать девочек за границу для обрезания там. Если обрезание является традицией в вашей семье, вам может казаться странным, что здесь оно не разрешено. Поговорите с персоналом своей поликлиники. Они дадут вам всю необходимую информацию о норвежских законах, касающихся этого вопроса. Кроме того, они могут познакомить вас с другими семьями, в которых этот вопрос обсуждался.

Грудное вскармливание

Ваше тело вырабатывает самое лучшее детское питание — материнское молоко. В нем содержатся все важные питательные вещества. Оно всегда имеет правильные пропорции, правильную температуру и является абсолютно чистым продуктом. А важнее всего то, что вы обеспечите своему ребенку хороший старт в самом начале его жизни, просто кормя его грудью. Не для всех детей сосание является легкой задачей. Не всем женщинам легко приложить своего ребенка к груди. Обратитесь за помощью. Помогать вам — это работа акушерок и нянь. Прежде, чем вы отправитесь из родильного отделения домой, вам необходимо достичь состояния, когда ребенку будет легко сосать. Во время кормления грудью вы можете почувствовать жажду. Держите рядом кувшин с водой. Ваша ежедневная потребность в воде составляет 2-3 литра.

Молозиво

Молозиво — это первое появляющееся молоко. Оно желтое, густое и совсем непохоже на обычное молоко. Это превосходное питание для вашего новорожденного ребенка. Если ребенок сосет грудь в первый день жизни, он получает эти питательные капельки. Это молоко покрывает все потребности ребенка в пище в первые дни его жизни. В некоторых культурах считалось, что молозиво для ребенка вредно. Его отцеживали вручную и выбрасывали. Это неправильно. Желтое молозиво идеально подходит для новорожденных детей.

Как начать вскармливание грудью

Содержимое груди мамы полностью удовлетворяет потребности ребенка в пище. Не беспокойтесь, если в течение первых нескольких дней вы не чувствуете, что ваши груди наполнены. Если вы немного пощиплете свои соски, вы увидите, что выступит несколько капель. Этого достаточно. Через два, три или четыре дня количество молока возрастет, и так будет происходить до тех пор, пока ребенок не перестанет сосать.

Необходимо позволить ребенку питаться грудным молоком так часто, как ему этого хочется. Попросите, чтобы вам помогли определить, правильно ли ребенок захватывает сосок. Вначале у вас могут быть неприятные ощущения из-за чрезмерной чувствительности, но боли быть не должно. Второй день после рождения — это, как правило, день великого сосания. Теперь ребенок хочет сосать очень часто. А само сосание стимулирует грудь к выработке молока и обеспечивает выработку его достаточного количества. В этот день у вас вряд ли найдется время на что-то еще, кроме как покормить ребенка, поесть и попить самой. К счастью, со временем весь процесс становится значительно легче!

На третий день после рождения грудь чаще всего набухает, появляются болезненные ощущения, возможно даже небольшое повышение температуры. Это указывает на то, что молочные железы изо всех сил вырабатывают молоко. Давайте ребенку сосать как можно чаще. После третьего дня ребенок при каждом кормлении будет получать больше молока. Это даст вам больше времени для отдыха между кормлениями. Очень хорошо, если вас подбадривают и вам помогают другие женщины, у которых уже есть опыт грудного вскармливания.

Нужны ли добавки в пищу новорожденных?

В течение первых шести месяцев жизни ваш ребенок не нуждается ни в чем, кроме материнского молока. Ему не нужна ни простая вода, ни вода с сахаром, ни молоко, если только это не молоко его мамы. Во многих культурах детям, как правило, что-то добавляют в пищу. Не делайте этого! Вода с сахаром или медом, травяной чай для ребенка не полезны. Здоровье ребенка будет крепче, если он получает только материнское молоко. Через шесть месяцев можно вместе с материнским молоком начинать давать и другую пищу. Чем дольше вы кормите ребенка грудью, тем для него лучше.

”Амтеhjelpen” (Помощь при грудном вскармливании)

Многим женщинам трудно без посторонней помощи приступить к грудному вскармливанию. Если у вас возникли сложности, скажите об этом персоналу. В случае, если вы столкнулись с невозможностью грудного вскармливания, вам посоветуют другую пищу для вашего ребенка. Специалисты родильного отделения и женской консультации вам помогут. ”Амтеhjelpen” — это организация, где женщины, имеющие опыт грудного вскармливания, оказывают помощь и дают советы тем, кто приступает к нему впервые. Кроме того, существуют книги, фильмы и другие информационные ресурсы, посвященные грудному вскармливанию. Попросите кого-нибудь помочь вам с переводом с норвежского языка и пояснить интересующие вас моменты.

Прекращение кормления грудью

Если вам кажется, что настало время перестать кормить грудью, сначала спросите совета в женской консультации.

Другие изменения в вашем теле

Ваше тело во время беременности сильно меняется. После родов в вашем теле возникают новые изменения, образуются новые гормоны. Грудь сильно увеличивается в объеме, когда начинает вырабатывать молоко. Нечего говорить о том, что живот после родов уменьшается. Но он не становится сразу плоским и твердым. За 40 недель беременности кожа и мышцы растянулись. Теперь вашему телу нужно время, чтобы принять нормальную форму.

Кровотечение

В течение первых дней после родов у вас будет кровотечение, как во время менструаций, затем оно постепенно будет уменьшаться. Через неделю крови будет совсем мало. Через 14 дней кровотечение у большинства женщин прекращается.

Кроме того, в некотором количестве будет выделяться слизь с кровью. Эти выделения продолжаются в течение нескольких недель после окончания кровотечения. Выделения пахнут кровью, поэтому необходимо подмываться каждый раз после посещения туалета. Если запах очень сильный, это может указывать на воспаление. В этом случае необходимо проверить, нет ли у вас жара, и позвонить в родильное отделение.

Эмоциональные реакции

В первые дни после рождения ребенка вы заметите, что у вас чаще, чем прежде текут слезы. Со многими женщинами это происходит уже в период беременности. Бывает так, что только что вы были счастливы и довольны, а через минуту уже несчастны и плачете. Это нормально. Почти все женщины ощущают то же самое. Если о вас заботятся, любят и помогают, если вы достаточно спите и отдыхаете, справляться с эмоциями будет легче. Но все молодые мамы чувствуют свою ответственность за новорожденного ребенка. Со временем вы привыкнете к тому, что вы мама.

Психологические проблемы в послеродовой период

Если вы совсем не чувствуете себя счастливой, а целыми днями расстраиваетесь и плачете, вам требуется помощь. Возможно, вы не можете заснуть или заставить себя есть. Вам кажется, что вы не способны заботиться о своем ребенке, или вы чувствуете себя совершенно обессиленной. Если описанное соответствует вашему состоянию, вам необходимо как можно скорее обратиться за помощью. Расскажите близким о том, что вы чувствуете. Они должны помочь вам и вашему ребенку. Вы или кто-то из вашей семьи должен связаться с персоналом родильного отделения или женской консультации и объяснить ситуацию. Вы получите помощь специалистов. Чем быстрее вы обратитесь за помощью, тем быстрее у вас все наладится.

Дома после родов

Отпуск в связи с отцовством

Мужчины, ставшие отцами, имеют право на 14-дневный отпуск с места работы. Иногда этот отпуск оплачивается, но, к сожалению, не всегда.

Патронажная сестра

В течение первых недель вашего нахождения дома к вам из поликлиники придет патронажная сестра (дипломированная медицинская сестра). Кроме того, если вам требуется помощь или если патронажная сестра не приходит, вы можете позвонить в поликлинику сами. В период от 7 до 10 первых дней жизни ребенка необходимо взвесить. Это делается либо в поликлинике, либо патронажная сестра может принести с собой весы. В возрасте шести недель ваш ребенок проходит свой первый медицинский осмотр у доктора. В поликлинике вы встретитесь с другими женщинами, у которых недавно родились дети.

Сон и отдых

После родов вы нуждаетесь в сне и отдыхе. Но ваш новорожденный ребенок нуждается в грудном молоке даже среди ночи. Если в течение первых недель после рождения ребенка вы будете следовать его ритму сна и кормления, у вас будет больше времени на сон и отдых. Это означает, что у вас должна быть возможность спать днем. Кроме того, важно поддерживать двигательную активность. Вашему телу необходимо движение, чтобы оно могло восстановиться в то состояние, в котором было до беременности. Постоянное пребывание в постели нельзя назвать здоровым образом жизни.

Где должен спать ребенок?

Младенцы всегда должны спать на спинке; для сна можно использовать детскую кроватку. Можно сделать и так, чтобы ребенок спал в вашей постели, но тогда необходимо выполнить ряд требований. Ребенок не должен лежать слишком близко к вам. Никогда не следует брать ребенка в свою постель, если вы пили алкоголь или принимали лекарства, которые притупляют внимание и снижают бдительность. Ребенок никогда не должен спать в одной постели с курящим человеком. Рекомендуется, чтобы ребенок спал под собственным одеяльцем.

Одежда и принадлежности для ребенка

В первые недели жизни ваш ребенок нуждается в совсем небольшом количестве вещей. Первым делом, вам нужны подгузники, распашонки и ползунки, теплое одеяльце, шерстяное одеяльце и кроватка. На улице ребенку необходима шапочка: зимой теплая, летом — для защиты от солнца.

Одевайте ребенка в соответствии с температурой в комнате или на улице. Не нужно специально поддерживать высокую температуру в доме; температура 21-23 градуса в помещении, где есть грудной ребенок, является нормальной. В спальне может быть и прохладнее. Многих детей одевают слишком тепло. Потрогайте шею ребенка, а не ручки и не ножки, которые у всех новорожденных детей всегда прохладные. Прикасаясь к ребенку, вы должны чувствовать, что он теплый, но не потный. Дети, которым слишком жарко, становятся беспокойными, раздражительными и плаксивыми.

Если вы берете ребенка в машину, необходимо позаботиться о его безопасном закреплении на сиденье. Специальное детское сиденье или крепление можно купить или арендовать.

Ревность старших детей

Если у новорожденного есть старшие братья или сестры, вы поведете себя мудро, если после рождения младшего будете уделять им специальное внимание. Маленькому ребенку трудно понять, что вашей любви хватит на всех. Даже более старшие дети могут в этом усомниться. Проявляйте еще больше любви и внимания к старшим детям в первые дни, когда вернетесь домой с новорожденным. Пусть кто-нибудь другой меняет подгузники младенцу, когда вы общаетесь со старшими. Часто достаточно всего несколько дней проявлять повышенное внимание и любовь по отношению к старшим детям, чтобы к ним вернулась уверенность.

Добрый совет

Женщина, которая родила ребенка, в первый период после родов должна тепло одеваться. Это защитит от инфекций. Грудь необходимо беречь и держать в тепле. Норвегия — холодная страна, поэтому, если роды пришлись не на жаркий летний период, вам следует носить теплые носки, чулки, брюки и куртки. Кроме того, необходимо иметь прочную обувь для прогулок с коляской.

Жар

В день начала выработки грудного молока у некоторых женщин следка поднимается температура. Это не опасно и через день пройдет. Если вы чувствуете общее недомогание, необходимо измерить температуру. Если у вас жар, позвоните в родильное отделение и попросите помощи.

Кровотечение

Сильное кровотечение после возвращения домой не является нормальным. Если такое происходит, позвоните в службу экстренной медицинской помощи или вернитесь в больницу.

Менструация

Сроки первой после родов менструации у разных женщин различны. У многих менструация отсутствует на всем протяжении грудного вскармливания. Следует помнить, что овуляция возникает до начала менструации. Поэтому половой акт может привести к беременности.

Супружеские отношения, планирование семьи и контрацепция

Вы можете вступать в половые сношения, если чувствуете, что готовы. Во многих книгах говорится, что половые сношения допустимы только через шесть недель. Для этого требования нет медицинского обоснования, но оно может послужить хорошим практическим правилом. Многие женщины испытывают легкое беспокойство по поводу первого после родов полового акта. По причине гормональных изменений может наблюдаться несколько большая чувствительность и сухость влагалища. Возможно, вы захотите продлить предварительные ласки перед проникновением как таковым или использовать смазку. Если вы опасаетесь беременности, вы и ваш партнер можете использовать средства контрацепции. Самое простое средство – презервативы. Через 10-20 недель можно воспользоваться внутриматочным противозачаточным средством (“спираль”). Задайте вопрос врачу или акушерке о способах дальнейшего планирования семьи/контрацепции.

Медосмотр через 2-3 месяца

Вы можете попросить о проведении медосмотра (“etterkontroll”) врачом или акушеркой через два или три месяца после родов. При этом обследуются лонная и тазовая области, влагалище, и даются рекомендации о планировании семьи и средствах контрацепции. Кроме того, вы можете сдать анализ крови на содержание красных кровяных телец (уровень гемоглобина).

