ВСЕУКРАЇНСЬКА КАМПАНІЯ ГО "ДОКУДЕЙЗ"
«РАЗОМ — ЗА БЕЗПЕЧНІ ПОЛОГИ!»

1.

Ви вагітні та з нетерпінням очікуєте появи дитини?
У вас з'явились нові завдання з відслідковування стану свого здоров'я та здоров'я малюка?

Авжеж.

Ви відвідуєте жіночу консультацію чи сімейного лікаря/-ку?
Отримуєте купу рекомендацій, направлень на дослідження та папірців, написаних незрозумілим почерком?

Напевне.

Відчуваєте відповідальність не лише за себе, а й за свою майбутню дитину, і хочете зробити все якнайкраще?

Без сумніву.

ВІТАЄМО!

**Усі ваші права під час отримання медичних послуг лишились незмінними. Це базові права людини, які кожна жінка так само має під час вагітності, пологів та післяпологового періоду.
Ці права захищені Конституцією та Законами України.**

1. Право на найвищий досяжний рівень здоров'я.

2. Право на свободу від дискримінації та рівний доступ до допомоги.

3. Право на шанобливе і поважне ставлення.

4. Право на приватність і конфіденційність.

5. Право на інформацію, інформовану згоду та повагу до вибору.

6. Право на свободу від шкоди, насильства та нешанобливого ставлення.

7. Право на автономію, самовизначення та свободу від утримання.

Скористайтесь вашими правами, і нехай ваша вагітність буде комфортним та усвідомленим періодом вашого життя!

2.

«Я мама чотирьох дівчаток і одного хлопчика.
Можна багато розказати. Та найбільше ранило хамство медперсоналу і небажання узгоджувати те, що роблять»

– Е.

«Народила 04.09.2020. І на живіт давили, і на гроші «натякали»… Дякувати Богу, все обійшлось. Донечці скоро 1 рік. А за той кошмар у пологовому стараюсь забути»

– Тетяна А.

Ваша вагітність добігає кінця, і ви вже готуєтесь до пологів? Читали такі історії? На щастя, цих ситуацій небагато, але вони трапляються. Як зробити так, щоб перебування в пологовому будинку містило якомога менше неприємних сюрпризів, а співпраця з медичним персоналом була насправді партнерською, на меті якої – найвищий досяжний рівень здоров'я матері та дитини?

Зробіть ці **п'ять простих кроків** (звичайно, не перед самими дверима пологового, а хоча б за 2-3 місяці до очікуваного терміну або навіть раніше).

1. **Отримайте уявлення про фізіологію пологів.**
З яких періодів вони складаються? Яких реакцій свого організму ви можете очікувати та як діяти при них? Для цього можна відвідати курси для вагітних, яких на сьогодні існує досить багато, на різний смак та гаманець.

2. **Дізнайтесь про свої права.**
Ознайомтесь з пакетом НСЗУ «Медична допомога при пологах» — це ті послуги, які ви можете отримати безоплатно в пологовому будинку. Базові права пацієнтів ви можете знайти у Законі «Основи законодавства України про охорону здоров'я». Протокол МОЗ №624 «Нормальні пологи» містить опис дій медичного персоналу та породіллі в процесі пологів. Цей протокол, хоча й нечинний, виконується на практиці. Партнерські пологи з допуском двох обраних жінкою осіб регламентовані Наказом МОЗ №234 від 10.05.2007 «Про організацію профілактики внутрішньолікарняних інфекцій в акушерських стаціонарах», а прийом Кристеллера (тиск на живіт для прискорення народження дитини) заборонений Наказом МОЗ №205 від 24.03.2014.

Пакетами безоплатних медичних послуг від НСЗУ ви можете скористатися в період вагітності, під час пологів та після народження малюка лише в тому разі, якщо в медзакладу є договір на надання даних послуг. Це може суттєво заощадити сімейний бюджет. Тож дізнайтеся, які пологові будинки у вашому регіоні уклали такий договір:

- Пакет «Ведення вагітності в амбулаторних умовах».
- Пакет «Медична допомога при пологах».
- Пакет «Медична допомога новонародженим у складних неонатальних випадках».

3. **Розгляньте варіант партнерських пологів.**
Звичайно, це вибір кожної окремої жінки — мати поруч партнера чи партнерку під час народження дитини. Але практика показує: партнерська підтримка позитивно впливає на здоров'я мам і новонароджених та робить пологи більш позитивним досвідом для жінки. Партнером/-кою може бути ваш чоловік, мама, сестра, подруга чи будь-яка обрана вами людина. Можна також скористатися послугами професійної партнерки в пологах — доули. Важлива умова: партнер/-ка також мусить підготуватися до пологів, щоб розуміти, чого можна очікувати і як вам допомогти. Наше законодавство дозволяє присутність двох партнерів поруч з жінкою в пологовій залі. Але в ситуації пандемії, у більшості пологових будинків України панувала незаконна заборона на партнерські пологи. Тож враховуйте цей факт при виборі медзакладу, де народиться ваша дитина. Пам'ятайте: ви не зобов'язані народжувати лише за місцем реєстрації, а можете обрати будь-який пологовий будинок.

4. **Складіть план пологів, обирайте пологовий будинок та/або лікаря/-ку згідно з уподобаннями.**
Здобувши уявлення про фізіологію пологів, свої права та можливі дії медичного персоналу, подумайте, якими ви бачите свої пологи. Що для вас було б дуже важливим, а що небажаним чи навіть неприйнятним? Це стосується, зокрема, і релігійних чи культурних особливостей, бо всі ми — різні. Звісно, у процесі пологів щось може змінитись, як і ваш план, і це нормально, але формування попереднього бачення піде вам на користь. Вивчіть відгуки інших жінок про пологові будинки, відвідайте Дні відкритих дверей у кількох пологових (уявляєте, зараз таке вже проводять!), поставте запитання щодо плану пологів на курсах. Якщо

спілкуєтесь з конкретним лікарем/кою, повідомте йому/їй важливі для вас речі, щоб зрозуміти, чи готовий він/вона вас підтримати. Звичайно, на 100% передбачити все — складно, але наявність вашого особистого плану пологів і можливості його обговорити, зокрема з вашим партнером/-кою, збільшать ваші шанси отримати позитивний досвід народження дитини.

5. Зрозумійте, як ви будете діяти у разі конфлікту з медичним персоналом.

Насправді медики та жінка, що народжує, мають одну спільну мету — максимально досяжний рівень здоров'я (фізичного та психічного) як матері, так і дитини. Здебільшого це партнерство спрацьовує, і мета досягається. Але іноді виникають конфліктні ситуації. Зазвичай непорозуміння починається з незроз'яснених чи небажаних для жінки дій медичного персоналу, тобто медичних втручань без пояснення, згоди або всупереч відмові. Тож якщо у вас виникають питання, поставте їх. І подумайте, як ви будете діяти, якщо не отримаєте відповідей, не отримаєте взаєморозуміння і коректного спілкування? Чи будете ви пізніше скаржитись на дії медичного персоналу? Пам'ятайте також, що ви можете змінити лікаря/-ку, обираючи з-поміж чергових, адже ви маєте таке право.

Дізнавайтеся про ваші права, приклади їх порушень та можливі варіанти дій:

НЕПЕРЕДБАЧУВАНІ ПОДІЇ

Готуючи власний план пологів, варто включити до його складу й розділ «Непередбачувані події». Він буде для вас найбільш корисним, якщо станеться щось несподіване. Що необхідно взяти до уваги?

Частка **кесаревих розтинів** в Україні сягнула за останні роки понад 24%. Тож особистий план, якщо виникне необхідність оперативного втручання, допоможе вам зберегти деякі пріоритети з вашого початкового плану пологів. Несподіваний кесарів розтин може вас засмутити, проте ваше самопочуття з приводу цього досвіду можна покращити, якщо ви заздалегідь розглянете таку ситуацію, вивчите можливі варіанти і визначите свої пріоритети. Зменшити ризик кесаревого розтину може підготовка до пологів та партнерська підтримка. Жінка також має право на допомогу близьких у післяпологовий період, а саме на «цілодобово за умови необхідності догляд за матір'ю та новонародженим» (Наказ МОЗ №234 від 10.05.2007 «Про організацію профілактики внутрішньолікарняних інфекцій в акушерських стаціонарах»), і на спільне перебування з дитиною після операції, якщо це дозволяє стан здоров'я мами та маляти. Дізнайтеся, чи підтримує це обраний вами пологовий будинок.

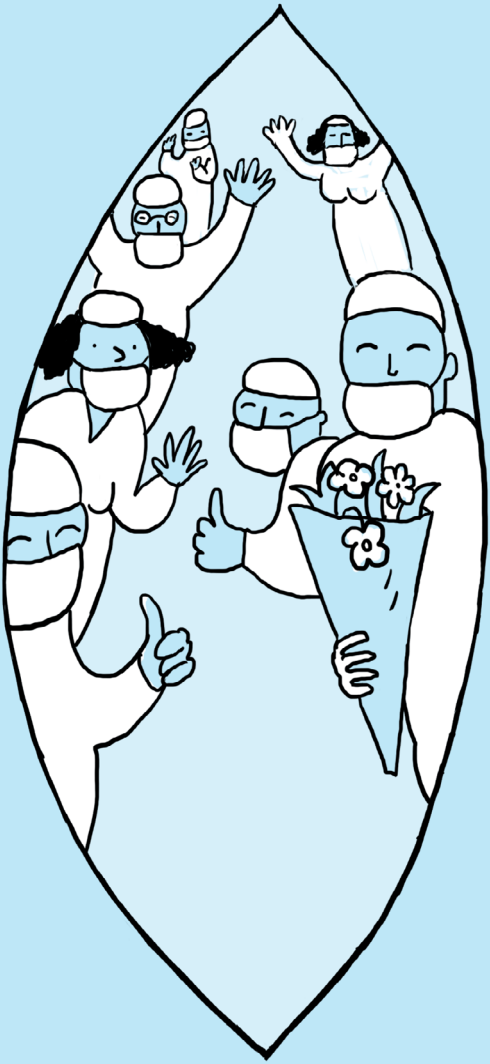
Іноді в жінок трапляються **передчасні пологи,** тобто народження дитини з 22 по 37 тиждень. Таких дітей медицина навчилась рятувати, спрогресувавши в цьому напрямку. Але на батьків та медиків чекає багато роботи з виходжування та реабілітації немовляти. Передчасно завершуються приблизно 10% вагітностей. Це не завжди можна передбачити, тож варто зібрати інформацію, яка могла б вам допомогти в такому випадку. Дізнайтеся, який пологовий будинок у вашому місті чи регіоні спеціалізується на прийомі передчасних пологів і догляді за малюками-«поспішайками», та які профільні організації зможуть вас підтримати.

Майже всі діти народжуються здоровими, проте існує незначна ймовірність того, що щось піде не так або **у малюка буде проблема.** Ця можливість тією чи іншою мірою хвилює більшість майбутніх батьків. Вам відомо, що хвороби, вроджені вади, завмерла вагітність або ж смерть новонародженого малюка — усе це іноді трапляється. Перинатальні втрати в Україні відбуваються приблизно в 3% випадків. Буде корисним вирішити заздалегідь, яким буде ваш план за умови виникнення перерахованих несприятливих випадків. Бо якщо подібна ситуація трапиться, безліч термінових рішень доведеться ухвалювати в складному емоційному стані, коли ви не зможете чітко та ясно мислити. Важливо розуміти: часто буває складно встановити причину проблеми, і це точно не є вашою провиною. Це частина життя. Кожна дитина унікальна, і неможливо передбачити, якою вона буде. Будьте певні, що і в цій сфері працюють профільні організації, вони допоможуть з необхідною інформацією та психологічною підтримкою для вас та ваших рідних. Ваш план пологів може складати зазначені пункти, для того щоб медичний персонал і ваші близькі могли подбати про вас і вашу дитину, знаючи ваші пріоритети. Коли ви напишете свій план щодо непередбачуваних ситуацій, відкладіть його і зосередьтеся на думках про нормальні пологи та здорову дитину. Вам, найімовірніше, не знадобиться ця частина, але якщо вона у вас буде, тоді ви матимете свій план, якому можна буде слідувати в надзвичайно важкий період. Це може відіграти для вас значну роль ще не раз у майбутньому.

Пам'ятайте, що в непередбачуваних ситуаціях ви так само зберігаєте за собою всі ваші вже згадані та зазначені вище права.

Посилання на фахові організації, які можуть надати вам інформацію та підтримку, ви знайдете наприкінці буклету.

3.

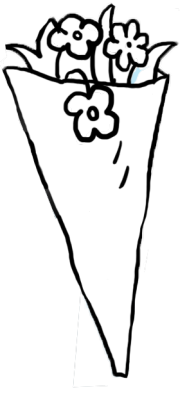


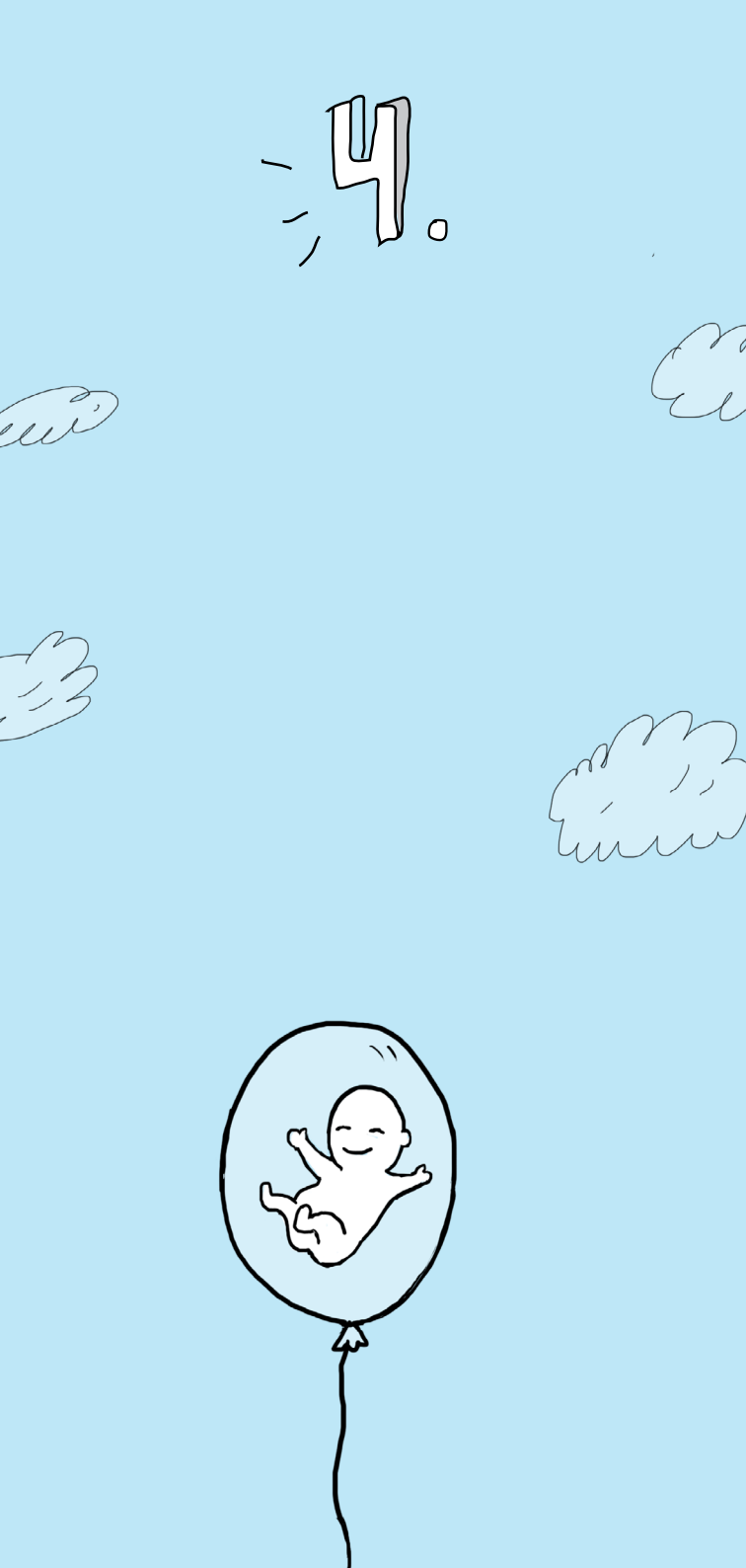
І ось нарешті, ви — щаслива мама новонародженої дитини.

Вітаємо! :)

Будьте певні, що ви маєте право на перебування зі своєю дитиною, незалежно від стану її здоров'я. Це є дуже важливим для вас обох, і доведено численними дослідженнями. Якщо все добре, то ви маєте право перебувати з нею разом у палаті. Якщо дитина народилась передчасно або має інші проблеми зі здоров'ям, ви так само маєте право бути з нею поряд — чи то в реанімації, чи то в інших спеціалізованих відділеннях. Пандемія створила нові вимоги, але це право — непорушне.

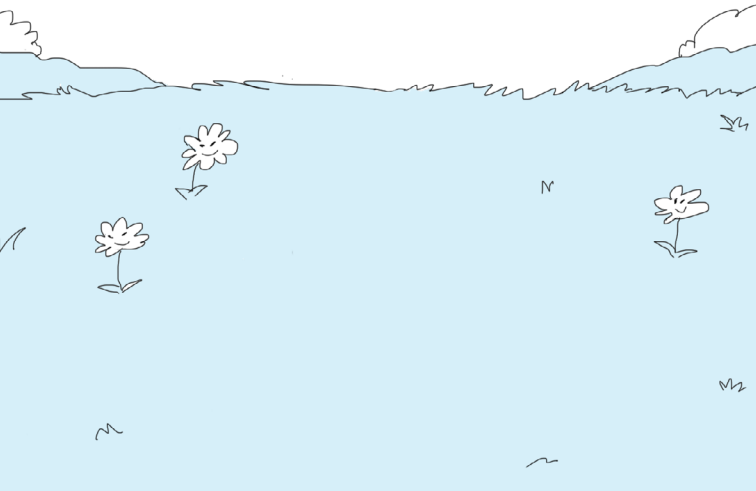
Також ви маєте право на отримання фахової допомоги щодо налагодження грудного вигодовування, право запросити спеціалістів до дитини або до себе, якщо виникнуть складнощі, пов'язані зі здоров'ям. Якщо з допуском фахівців/-чинь виникла проблема, пишіть офіційну заяву керівникові або керівниці відділення, головному лікареві або лікарці — зазвичай це спрацьовує.




4.

Ви стоїте на порозі пологового будинку з дорогоцінним малям. Позаду — вагітність і пологи, попереду — довгий і цікавий шлях. Імовірно, вам знадобиться підтримка і час на адаптацію: до нового способу життя, нових обов'язків, до того, щоб відновити сили після пологів, до здобуття навичок розуміти свою дитину, до налагодження її годування.

Якщо вам складно у новій ролі: присутнє відчуття розгубленості, пригніченості, і здається, що ви не можете впоратись, — найперше, просто визнайте це. Це нормально. А потім зверніться за допомогою — до членів родини, друзів, до фахових ініціатив та організацій, які допомагають у вирішенні питань, пов'язаних з вагітністю, пологами, становленням материнства і батьківства. Посилання на ці організації ви можете знайти нижче.



Список контактів організацій, що надають різні форми допомоги та підтримки:

ГО Лада

Ми в соціальних мережах:

GOkpvmLada

go.lada

Клуб підтримки вагітності та материнства «Лада»:

golada.org

GO_LadaBot – телеграм-бот підтримки мами після пологів

тел. **0 800 500 313** – гаряча лінія підтримки батьків після пологів. «Щоб мама була в ресурсі!»

ГО Ранні Пташки

Інформування про попередження передчасних пологів, психологічна та інформаційна підтримка родин, що зіткнулись з передчасними пологами, підтримка при перинатальних втратах:

ranniptashky.com

ranniptashky

Гаряча лінія з 9:00 до 20:00 за тел. **0-800-50-7029**

ГО Природні Права Україна

Надання інформаційної підтримки щодо прав жінок під час вагітності та пологів, підтримка жінок, що зіткнулись з акушерським насильством.

pryrodni.org.ua

pryrodni

тел. **095 091 63 44**

БФ 280 днів

Благодійний фонд «280 днів» протидіє ускладненням вагітності в Україні.
Фонд надає психологічну допомогу жінкам під час вагітності:

www https://bit.ly/280_days

www 280days.org

info@280days.org

тел. **063 258 70 18**

Право на здоров'я

Денний центр «Право на здоров'я» — соціальна квартира (притулок) для вагітних жінок та матерів із дітьми раннього віку, що перебувають у складних життєвих обставинах у м. Києві.

www healthright.org.ua

HealthRightUkraine

sockvartyra.healthright

тел. **093 743 78 33**

вул. Довженка, 2, кімн. 11, Київ

ГО Опіка ангела

«Опіка ангела» — це дбайливий супровід тих, кого торкнулась смерть дитини в період вагітності, при пологах або невдовзі після них.
Для батьків діють групи підтримки, онлайн-програма психологічної підтримки та інформаційний блог.
Для медичних працівників надаються безоплатні рекомендації щодо роботи з перинатальними та неонатальними втратами, а також інформаційні листівки для батьків, що знаходяться в стані горя.

www angelscare.org.ua

angelscareua

info@angelscare.org.ua

тел. **067 368 00 30**

Ла-Страда
Національна гаряча лінія для дітей та молоді:

0 800 500 225 (безкоштовно з мобільного та стаціонарного номерів на всій території України) або
11-61-11 (безкоштовно з усіх мобільних телефонів на всій території України).
Усі консультації надаються безкоштовно згідно з принципом анонімності та конфіденційності.

Графік роботи лінії:
Пн.-Пт. з 9:00 до 21:00;
Сб.-Нд. з 10:00 до 18:00.

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації:

0 800 500 335 (безкоштовно з мобільного та стаціонарного номерів на всій території України) або
11-61-23 (безкоштовно з усіх мобільних телефонів на всій території України). Усі консультації надаються безкоштовно згідно з принципом анонімності та конфіденційності у цілодобовому режимі.

Українська Гельсінська спілка з прав людини
Безкоштовні юридичні консультації загального характеру:

тел. 044 383 9519, 050 140 2565

вул. Фролівська, 3/34, м. Київ

ГО Асоціація юридичних клінік України
Можна звертатися з питань забезпечення рівного доступу до послуг, доступу до інформації, права на поінформовану згоду та повагу до вибору, права на приватність та конфіденційність, права на автономію, самовизначення та свободу утримання.

www legalclinics.in.ua

as.lc.ukraine@gmail.com

AssociationLegalClinicsUkraine

as.lc.ukraine

Лівобережний київський місцевий центр з надання безоплатної вторинної правової допомоги

Безкоштовні консультації з різних сфер права: сімейне, цивільне, спадкове, договірне, кримінальне, пенсійне, житлове. Доступ до безоплатної вторинної правової допомоги, складання процесуальних документів та представництво інтересів у суді категоріям громадян, визначеним ст. 14 ЗУ «Про безоплатну правову допомогу».

Адреса центру у м. Київ:

вул. Сімферопольська, 5/1

тел. 093 025 0042, 050 708 0788

Лівобережне київське бюро правової допомоги №1:

вул. Ентузіастів, 43/1

тел. 050 508 0753

Лівобережне київське бюро правової допомоги №3:

пр-кт Маяковського, 38/10

тел. 066 590 2739

Лівобережне київське бюро правової допомоги №5

Дніпровська набережна, 23

тел. 050 508 9088

Швеція Sverige

DOCU DAYS UA

Українська Гельсінська спілка з прав людини

Безоплатна правова допомога

La Strada Ukraine

280 днів

ЛАДА

Природні Права Україна

Ранні пташки

HEALTHRIGHT

Опіка Ангела angelscare.org.ua

hromadske

Рубрика

THE DEVOCHKI

4mama

Малюк