



Информационная брошюра для женщин в Швейцарии

Беременность Материнство

Русский - Russe - Russisch



Предисловие



Настоящая брошюра содержит информацию о беременности, родах и послеродовом периоде и даёт вам и вашей семье сведения о существующих в Швейцарии возможностях, предлагаемых в связи с родами.

В обложке брошюры Вы найдёте «Материнскую книжку». Обслуживающий вас специалист будет заносить в неё всю важную информацию касательно беременности и ожидаемых родов. «Материнская книжка» хранится у вас.



Содержание

Предисловие	3
Содержание	4
Вы беременная	5 - 6
Беременность: время перемен	7 - 8
Подготовка к родам	9
Выбор места для родов	10 - 11
Роды	12 - 13
После родов	14 - 15
Кормление грудью	16
Время спустя	17
Последующие обследования	
Консультационные пункты	
Правовая часть и медуслуги, оплачиваемые больничными кассами	18
Выходные данные	19
Заказ	
Адреса	20
Материнская книжка	смотри обложку



Вы беременная

У вас менструальная задержка, и вы думаете, что беременны. Тест на беременность, спустя несколько дней при отсутствии менструации, позволит узнать, беременная вы или нет.

Такой тест можно купить в аптеке и проделать его дома. Вы можете, конечно, сделать его у врача-гинеколога или в консультационном центре семьи.

Профилактические обследования

Здоровье матери и ребёнка

Регулярные профилактические обследования во время беременности служат для контроля за состоянием вашего здоровья и здоровья ребёнка, а также для оценки вашей беременности с целью её благополучного протекания.

У кого и где?

У вас есть возможность выбора, у кого и где обследоваться в течение беременности:

- у акушерки у вас дома, в её кабинете или в родильном доме,
- у врача-гинеколога в его кабинете или в больнице,
- у домашнего врача
- либо попеременно у акушерки и врача.

Акушерка

Акушерки работают либо в качестве служащих в больнице или родильном доме, либо имеют свою частную практику.

Услуги, предлагаемые акушерками:

- родильноподготовительные курсы,
- профилактические обследования во время беременности,
- роды в домашних условиях,
- уход в послеродовой период,
- последующие обследования,
- консультации по кормлению грудью.

Список акушерок в вашем регионе и их услуги можно получить в Швейцарском союзе акушерок (Смотрите адрес на стр. 20).



Как часто и с какого времени?

Записаться на приём к специалисту для первого контрольного осмотра нужно на втором-третьем месяце беременности. С этого момента контрольные осмотры следует проходить регулярно, примерно через каждые четыре-шесть недель.

Не откладывайте посещение специалиста, если вы однажды пропустили или забыли об очередном контрольном осмотре.

На каком языке мне изъясняться?

Идеально, если вы можете общаться с обслуживающим вас специалистом на своём родном или же на наиболее для вас употребительном языке. Если такое идеальное общение невозможно, то вы можете попросить, чтобы присутствовал переводчик.

На обследованиях вас может сопровождать близкий человек.

Обследования

На первых профилактических обследованиях наряду с осмотром тела ведущие вас акушерка или врач-гинеколог будут задавать целый ряд вопросов для ознакомления с вашей историей. Это вопросы о вашем собственном здоровье, здоровье вашей семьи, о перенесённых болезнях и операциях, а также всех беременностях и родах ранее.

Специалисты обязаны подробно информировать вас о всех обследованиях. Как будущая мать вы имеете право самостоятельно решать, какие проходить обследования. Поэтому очень важно, чтобы вы могли задавать все вопросы, которые вас интересуют.

Разумеется, ваш партнёр может сопровождать вас на обследованиях и родах при обоюдном желании.

Материнская книжка

Все результаты профилактических обследований заносятся в «Материнскую книжку». Её вы найдёте в обложке брошюры.

Она постоянно информирует вас о протекании беременности. К тому же, с помощью неё, ведущий вас специалист сможет быстро найти нужную информацию о вас, беременности и родах.

Поэтому рекомендуем носить этот документ постоянно с собой и брать его на каждое профилактическое обследование.



Беременность: время перемен

Когда родится ребёнок?

Беременность длится 40 недель считая от последней менструации, то есть 10 лунных месяцев и 28 дней. Но дети редко рождаются точно в срок. Роды за три недели до срока либо через две недели после срока считаются нормальными.

Если ребёнок рождается до 37-й недели беременности, то роды преждевременны. У недоношенных детей часто бывают различные проблемы со здоровьем. Чтобы, по возможности, предотвратить различные проблемы, очень важно обращать внимание на всевозможные предупредительные сигналы, а в случае появления проблем, явиться на обследование, не дожидаясь назначенной даты контрольного осмотра. (Смотрите раздел «Когда следует обязательно обращаться к врачу или акушерке» на стр. 8.)

Беременность – не болезнь

В период беременности ваш организм сильно изменяется. И всё же беременность не является болезнью. Вы точно так же можете выполнять различную работу, как и до того. Таким образом, можно не задумываясь купаться, двигаться и вести половую жизнь, пока вы при этом хорошо себя чувствуете.

Здоровая пища и достаточный отдых

Вам и вашему ребёнку пойдёт на пользу, если вы достаточно спите, употребляете здоровую пищу и много жидкости.



Алкоголь, табак, медикаменты

Мать и ребёнок связаны друг с другом через пуповину. И через неё к ребёнку поступают как полезные, так и вредные вещества. Поэтому беременным женщинам не следует принимать алкоголь, нужно отказаться от курения и избегать помещений, в которых курят.

Медикаменты принимайте только посоветовавшись со специалистом.



Когда следует обязательно обращаться к врачу или акушерке

- если у вас кровотечение;
- если у вас отходят околоплодные воды;
- если вы вдруг перестали ощущать движения ребёнка;
- при сильной рвоте;
- при сильных болях;
- при неспадающей высокой температуре;
- после резкого падения или несчастного случая;
- при сильных головных болях или мелькании в глазах;
- при схватках.

Если вы работаете

Следите за тем, чтобы не переступить границы своих возможностей. Прервите работу в случае появления болей, ощущения головокружения или усталости. Соотносите свои силы с вашей беременностью. Следите за своей осанкой, избегайте ношения тяжёлых грузов и не дышите ядовитыми парами.

Дома распределяйте работу по хозяйству со своими членами семьи.

Охрана материнства

Если вы трудоустроены, то как будущая или кормящая мать вы находитесь под защитой закона о труде.



Бесплатную брошюру «Работа и беременность – ваши права на рабочем месте» (по-немецки «Erwerbstätig und schwanger – Ihre Rechte am Arbeitsplatz») можно получить на разных языках. Она предлагает вашему вниманию сведения о правах на рабочем месте. Её вы сможете заказать через Швейцарский союз акушерок (Schweizerischer Hebammenverband) или организацию «Травай.Свисс» (Travail.Suisse) (Смотрите адреса на стр. 20).



Подготовка к родам

На курсе по подготовке к родам вы получите разнообразную информацию о беременности, родах, послеродовом периоде и последующем отрезке времени в обращении с грудным ребёнком. Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления, изучаемые на курсе, служат не только для хорошего самочувствия во время беременности, но и также и для подготовки к самому процессу родов. К тому же на курсе у вас появится возможность обмениваться мнениями с другими и задавать вопросы.

Групповые курсы

На групповом курсе вы встретите других будущих мам и родителей. Там вы сможете познакомиться, общаться друг с другом, обмениваться опытом. В некоторых регионах Швейцарии существуют курсы по подготовке к родам на разных языках. Поинтересуйтесь, есть ли такой курс на вашем языке.

Индивидуальные курсы

Если вы нуждаетесь в индивидуальной подготовке, что возможно, даже у себя в домашних условиях, тогда обращайтесь к вашей акушерке, имеющей свою частную практику.

Кто предлагает эти курсы?

Информацию о курсах можно получить у акушерок, в кабинете врача или в больнице.

Больничная касса частично берёт на себя оплату стоимости курса, в случае если такой курс проводит акушерка либо дипломированный консультант по подготовке к родам.



Выбор места для родов

В Швейцарии существуют возможности рожать дома, в больнице или же родильном доме. Выбирать место для родов вы вправе сами, при этом стоимость родов оплачивается больничными кассами.

Больница

На роды вы поступаете в родильное отделение больницы.

Ведущие вас акушерка или врач-гинеколог ещё до родов подадут туда вашу заявку.

Большинство больниц проводят информационные мероприятия, во время которых вам предоставляется возможность осмотреть помещения родильного отделения.

Послеродовой период в больнице

Если послеродовой период у вас проходит в больнице, то, соответственно, первые дни после родов вы с вашим малышом проводите там. О вас и ребёнке будут заботиться и медперсонал больницы будет поддерживать вас во всех ситуациях. Вам предоставят необходимые для пребывания в больнице предметы, одежду для малыша и питание.

Итак, первые дни вы сможете провести вместе с ребёнком в больнице, а затем несколько дней дома проработать под наблюдением акушерки, имеющей частную практику.

Амбулаторные роды и послеродовой период дома

Если вы согласились на амбулаторные роды, то несколько часов спустя после родов сможете с новорождённым уйти домой, разумеется, при условии хорошего самочувствия обоих. Дома, в течение десяти дней после родов, за вами будет ухаживать акушерка, имеющая свою частную практику. Она будет приходить каждый день и заботиться о вас и вашем ребёнке. Акушерка окажет помощь при кормлении и проконсультирует по всем вопросам, касающимся материнства и ухода за младенцем. Советуем ещё до родов установить связь с одной из акушерок у вас по близости.



Акушерка в больнице

В некоторых больницах есть акушерки, которые наряду со своей частной практикой работают в больнице. Они обслуживают беременных женщин на дому либо в своем кабинете, а также сопровождают их на амбулаторные и стационарные роды в больницу и принимают роды. Кроме того, в обязанности акушерки, работающей в больнице и имеющей частную практику, входит обслуживание матери и ребёнка и после родов.

Роды в домашних условиях

Роды возможны дома, когда беременность протекает абсолютно без осложнений и ребёнок рождается в срок.

Акушерка приходит к вам домой и наблюдает за вами в течение всей беременности и в послеродовой период, она же принимает роды.

Родильный дом

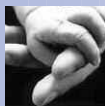
Это учреждение, специально предназначенное для медобслуживания будущих родителей. Здесь работают много акушерок, оказывающих медпомощь женщинам до, во время и после рождения ребёнка.

В большинстве родильных домов есть возможность первые дни после родов провести со своим малышом вместе.

Выясните в своей больничной кассе возможность оплаты расходов в родильном доме.

Идя на роды, возьмите с собой следующие документы:

- Материнскую книжку,
- свидетельство о группе крови,
- паспорт, швейцарский документ для иностранцев, разрешение на поселение (по-немецки Niederlassungsbewilligung),
- Семейную книжку или Свидетельство о браке,
- письменное согласие от больничной кассы на оплату медобслуживания.



Роды

Приближение родов

Уже в последние три-четыре недели до родов могут появиться прелиминарные (предварительные) схватки. Эти схватки обычно безболезненны и ощущаются в виде потягивания в спине, подобно лёгким менструальным болям, либо же в повышенной твёрдости живота.

За несколько дней до родов возможны слизистые выделения, иногда слегка кровянистые. Это вполне нормально и не должно вас беспокоить.

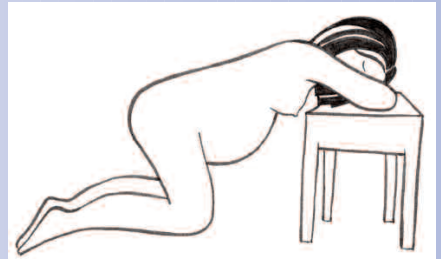
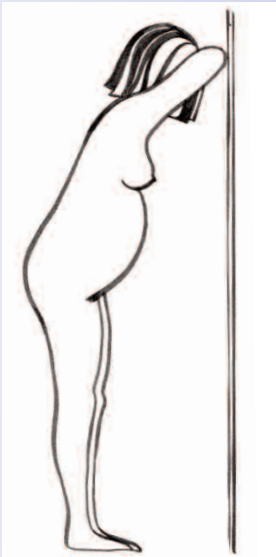
Когда следует обращаться в больницу или к акушерке:

- если у вас постоянные схватки;
- если у вас отходят околоплодные воды, даже при отсутствии схваток;
- если у вас кровотечение.

Желательно сообщить по телефону, прежде чем вы отправитесь к специалисту.

Решите вопрос о том, кто с вами будет во время родов. В Швейцарии это чаще всего муж, однако это может быть и подруга, мать, сестра или кто-либо другой по-вашему усмотрению.





Появление ребёнка на свет

Рождение ребёнка требует времени.....

Роды подразделяются на несколько фаз. В первой фазе с помощью схваток открывается шейка матки и ребёнок медленно, всё ниже спускается в таз. Этот этап родов самый длительный и продолжается как правило несколько часов.

В последующую, более короткую фазу рождается ребёнок. Это тот отрезок родов, когда женщина может себе активно помочь.

В последней фазе выходит плацента, послед. Происходит это в продолжение часа после рождения младенца.

Ребёнок рождён

Родившись, ребёнок начинает дышать. Пуповину перерезают и кладут младенца вам на живот, если вы того желаете. Сперва ребёнка прикладывают к материнской груди, а потом его измеряют и взвешивают. После этого ребёнка обследует педиатр, детский врач. Естественно, вы можете присутствовать на всех обследованиях.



После родов

Послеродовой период

Послеродовой период начинается непосредственно после родов и длится около шести недель. Это время восстановления и приспособления. Организм отдыхает после беременности и родов и настраивается на кормление.

Вы, как родившая женщина, в этот период нуждаетесь в покое и здоровой пище для восстановления.

Уменьшение матки и маточные выделения (лохии)

После родов матка уменьшается. Примерно в течение месяца выделяется кровь, подобно как при менструации.

Может случиться, что при чихании, кашле, смехе или поднимании тяжестей у вас будет наблюдаться некоторое выделение мочи. Если это продолжается больше шести недель, следует посоветоваться с акушеркой или врачом.

При болях в животе или высокой температуре или в случае сильного кровотечения нужно непременно, неоткладывая обратиться к гинекологу либо акушерке.



Уход за швом на промежности и заживление

Потребуется несколько дней пока заживёт шов на промежности (он может быть необходим либо в результате разрыва, либо после перинеотомии, т.е., рассечения промежности во избежание её разрыва). Швы рассасываются сами. Область промежности после родов следует содержать в чистоте, регулярно промывая её чистой водой.



Перемены

Рождение ребёнка означает (в первую очередь при появлении первого ребёнка) не только для матери, но и для всей семьи в целом большую перемену в жизни.

Для того чтобы хорошо подготовиться к возвращению домой, важно для вас уже заранее решить вопрос о том, кто будет помогать вам в первые дни по дому и в уходе за старшими детьми (если они имеются). Организуйте такую помощь ещё до родов.

Может быть, в первое время после родов, вы порой будете испытывать чувства грусти и безрадостности. Не замыкайтесь тогда в себе. Существуют разные места, где проводятся регулярные встречи, и где вы сможете найти поддержку и друзей. Это поможет вам сориентироваться в новой семейной роли и стабилизировать себя.

Поинтересуйтесь об этом у своей акушерки.

Чего Вам следует избегать в послеродовой период:

- половых сношений, пока есть кровянистые выделения и ещё не зажила родовая рана,
- поднимания тяжестей.

Первая менструация

Первая менструация после родов может придти уже через шесть недель или позднее, когда вы прекратите кормление грудью.

Но, даже если в период всего кормления у вас отсутствует менструация, вы должны знать, что кормление не является противозачаточной мерой. Забеременеть вновь возможно уже до появления первой менструации.

Планирование семьи

При нежелании забеременеть снова важно, чтобы вы с самого начала выбрали себе действенный метод предупреждения беременности (контрацепции).

Гинеколог, акушерка или же в пунктах семейной консультации вас охотно проконсультируют.



Бесплатную информационную брошюру «Партнёрство, предохранение, права, СПИД, беременность» (по-немецки «Partnerschaft, Verhütung, Rechte, Aids, Schwangerschaft») можно получить в больницах, врачебной практике или пунктах семейной консультации. Она переведена на многие языки.



Кормление грудью

Материнское молоко в первые шесть месяцев представляет собой наилучшее питание для вашего малыша. Оно в любой момент имеет оптимальный состав и содержит жизненно важные питательные вещества, а также необходимые защитные вещества (антитела) против болезней и инфекций. Кроме прочего, материнское молоко всегда идеальной температуры, не требует предварительного приготовления, оно стерильно и не имеет вкуса.

При кормлении грудью всё, что вы употребляете или принимаете вовнутрь, может также переходить через молоко к ребёнку. Поэтому избегайте алкоголя и табака, а также помещений, где курят. Медикаменты принимайте только посоветовавшись со специалистом.

Следите за своим питанием, чтобы пища была здоровой и сбалансированной, и регулярно пейте много жидкости.

Появление молока

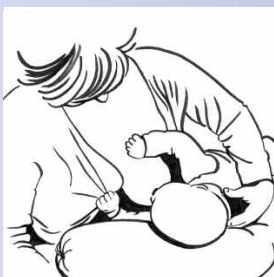
После того как в первые дни появилось молозиво, два-три дня спустя после родов в результате набухания молочных желёз начинает вырабатываться само молоко. Старайтесь кормить ребёнка согласно его собственному ритму, так чтобы ваши возможности и потребность ребёнка можно было быстро привести в соответствие друг с другом.

Дополнительное питание

Обычно грудные дети, питаясь материнским молоком, не нуждаются в первые шесть месяцев ни в каких дополнительных видах жидкости или пищи. Если вы ребёнка подкармливаете дополнительно, то детское питание не следует сладить. Сладкие вещества могут позже негативно сказаться на здоровом развитии зубов.

Кормление грудью и работа

С выходом на работу продолжать кормить ребёнка грудью всё-таки возможно. Посоветуйтесь по этому поводу с консультантом по грудному вскармливанию или акушеркой и поговорите с работодателем по поводу этой ситуации.





Время спустя

Последующие обследования

Последующее обследование матери

Через четыре-шесть недель после родов следует записаться на приём к гинекологу или акушерке для последующего обследования. На этом обследовании наряду с медосмотром будет также проведена информационная беседа по поводу дальнейшего планирования семьи.

Последующее обследование ребёнка

Запишитесь на приём к педиатру или домашнему врачу через четыре недели после родов с целью обследования вашего малыша.

Регулярные профилактические обследования детей дошкольного возраста служат раннему выявлению болезней и нарушений в развитии детского организма.

Консультационные пункты

Консультация по кормлению грудью

Если у вас возникают вопросы, неуверенность или проблемы в отношении кормления грудью, либо если вы нуждаетесь в помощи и информации по этому поводу, обращайтесь к акушерке или консультанту по грудному вскармливанию. У вас есть право на три бесплатные консультации по кормлению грудью. (Смотрите адреса на стр. 20).

Консультационные пункты для матерей и отцов

Информацию о том, что может предложить консультация для матерей и отцов в пределах своего региона, вы получите при выписке из больницы либо же консультант по вопросам материнства сама обратится к вам вскоре после родов. Она оказывает поддержку родителям с детьми в возрасте с рождения до пяти лет. Консультации по кормлению грудью, питанию, развитию, уходу и воспитанию проводятся ею по телефону или в консультационном пункте.

Консультации для матерей большей частью бесплатны.



Правовая часть и медуслуги, оплачиваемые больничными кассами

С 1 июля 2005 года в Швейцарии существует государственное страхование материнства. Все работницы и служащие, а также женщины, занимающиеся частным предпринимательством, имеют право на декретный отпуск сроком на 14 недель и получают в этот промежуток 80% от своей зарплаты. Поговорите по этому вопросу со своим работодателем.

Основное страхование в больничной кассе обязательно для всех лиц, проживающих и/или работающих в Швейцарии.

По основному страхованию больничная касса оплачивает без самостоятельной оплаты и франшизы, что означает без расходов со стороны женщины:

- шесть профилактических обследований у акушерки или семь контрольных посещений врача, два ультразвуковых исследования (узи) и несколько необходимых лабораторных анализов;
- 100.- франков на групповой курс по подготовке к родам, проводимый акушеркой;
- стоимость родов в больнице с размещением в общей палате, расходы на акушерку в случае родов в домашних условиях или в родильном доме;
- медобслуживание, оказываемое акушеркой в послеродовой период в течение десяти дней после родов (независимо от места родов);
- последующий медосмотр матери у гинеколога или у акушерки в пределах от 6 до 10 недель после родов;
- три консультации по кормлению грудью.

По основному страхованию оплачиваются следующие услуги, эти услуги соответствуют законному правилу об участии в расходах, при этом для детей франшиза отсутствует и самостоятельно оплачивается только половина от максимальной суммы расходов:

- прививки (против краснухи, кори, свинки, столбняка, дифтерии, коклюша, полиомиелита и менингита типа Б) и их повторение;
- восемь обследований здоровья у детей дошкольного возраста.

В случае осложнений или болезней касса берёт на себя дальнейшие расходы на лечение согласно специальному тарифному списку.

Ребёнка необходимо застраховать в больничной кассе в течение трёх месяцев после его рождения. Заключить страховой договор возможно ещё до родов.

Сохранение врачебной тайны

Все специалисты обязаны соблюдать врачебную тайну.

Они не имеют права передавать какие-либо ваши личные данные кому-либо и обязаны секретно обращаться с ними.



Выходные данные

Авторы текста и редакторы брошюры

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

Автор «Материнской книжки»

Evelyne Roulet

С членами рабочей группы Швейцарского союза акушерок сотрудничали

- акушерки из всех регионов Швейцарии,
- представительницы различных миграционных объединений,
- представительницы от «про ювентуте» (pro juventute) и Швейцарского профессионального союза по подготовке к родам.

Художник: оформление, фотоснимки и иллюстрации

Anne Monard

Сердечно благодарим за поддержку

- Федеральное Ведомство здравоохранения, Отдел миграций и здравоохранения, г.Берн,
- филиал IAMANEN в Швейцарии (International Association for Maternal and Neonatal Health (Международная ассоциация охраны здоровья матери и ребёнка) / Швейцарский координационный пункт миграций и репродуктивного здравоохранения, г. Базель,
- фонд «Сандоз» (Sandoz), г.Лозанна.

Заказ

- Schweizerischer Hebammenverband (Швейцарский союз акушерок),
Rosenweg 25C, Postfach, 3000 Bern 23
тел.: 031 332 63 40, факс: 031 332 76 14, e-mail: info@hebamme.ch



Адреса

Швейцарский союз акушеров
(Schweizerischer
Hebammenverband)
Rosenweg 25C
Postfach
3000 Berna 23
тел.: 031 332 63 40
факс: 031 332 76 14
пон.-чет.: с 9 до 11ч. и с 14 до
16 ч., пят. с 9 до 11ч.
e-mail: info@hebamme.ch
www.sage-femme.ch

Швейцарский союз
консультантов по вопросам
материнства
(Schweizerischer Verband der
Mütterberaterinnen)
Elisabethenstrasse 16
Postfach 8426
8036 Zürich
тел.: 01 382 30 33
факс: 01 382 30 35
e-mail: svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

ПЛАНес
Fondation PLANes
Avenue de Beaulieu 9
Case postale 1229
1001 Lausanne
тел.: 021 661 22 33
факс: 021 661 22 34
e-mail: info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Профессиональный союз
швейцарских консультантов по
грудному вскармливанию
IBCLC (International Board
Certified Lactation Con)
Berufsverband Schweizerischer
Stillberaterinnen IBCLC
Postfach 686, 3000 Bern 25
тел.: 041 671 01 73
факс: 041 671 01 71
e-mail: office@stillen.ch
www.stillen.ch

Травай.Свисс
Travail.Suisse
Hopfenweg 21
3001 Berna
тел.: 031 370 21 11
факс: 031 370 21 09
e-mail: info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch