

Види надзвичайних обставин

за яких Вам знадобиться BDBS

Навчання Підтримки Пологів у Надзвичайних Обставинах ППНО

Basic Disaster Birth Support (BDBS)

ППНО підготує Вас, звичайних громадян або співробітників служби врегулювання надзвичайних обставин, до надання допомоги народжуючим жінкам в будь-яких умовах, коли пологи починаються поза лікарнею.

Наша мета – навчити якомога більше людей тому, як протікають нормальні пологи и як підтримати жінку у пологах та післяпологовому періоді, при цьому не надаючи шкоди їй та дитині. *Головна мета – запобігти загибелі новонародженого або матері у хаосі надзвичайних обставин через помилкові дії помічників, викликаних нерозумінням процесу нормальних пологів.*

У будь-якому випадку, необхідно докласти всіх зусиль для транспортування породіллі у відповідний для пологів заклад. Але коли це неможливо, то пройшовши тренінг ППНО, Ви зможете внести спокій у стресову ситуацію. *ППНО – це не підготування до домашніх пологів.*

Давайте розглянемо проблеми, з якими ми можемо зіткнутися в умовах надзвичайних обставин.

Засоби зв'язку

В будь-яких надзвичайних обставинах можуть не працювати телефони, в тому числі й мобільні. Навіть якщо обладнання працює, система зв'язку може бути перевантажена через кількість людей, які намагаються зв'язатися зі своїми родичами та покликати на допомогу.

Пам'ятайте, що у Вас може не бути можливості викликати допомогу, подзвонивши по телефону.

Пандемія

(епідемія заразної хвороби)

Жінку, яка народжує, необхідно тримати подалі від скупчення людей. Навіть якщо є клініка чи лікарня, призначена виключно для прийняття пологів, в умовах справжньої пандемії хворі люди будуть приходити в будь-який медичний заклад в пошуках медичної допомоги. Існують ризики, пов'язані з пологами поза лікарнею, але серйозна епідемія може бути ще небезпечніше для мам та дітей:

- У лікарнях може не бути місця для породіль.
- Для інфекційних хворих може не вистачати ліків.
- Лікарні, скоріш за все, будуть переповнені та персонал не зможе приділити належної жінкам під час пологів.
- У лікарні може не вистачати вільних працівників, щоб доправити їх до будинку породіллі, та ці люди також можуть бути заражені.
- Грип набагато небезпечніше для вагітних жінок за невідомими причинами, можливо тому, що їх легені стискаються великим животом.

Можливо, найбезпечнішим виходом для мами буде залишатися вдома та дозволити членам родини або здоровим сусідам надавати їй допомогу. В ідеалі це має бути хтось, хто пройшов навчання у ППНО.

Природна катастрофа

Потоп: затоплені території можуть бути ізольовані від будь-яких лікарень. Дороги можуть бути розмиті, а мости зруйновані. Найбезпечнішим місцем може бути власний будинок або будинок сусідів, або влаштоване сховище, в якому, сподіваємось, буде людина, котра пройшла, як Ви, спеціальне навчання. Пам'ятайте, що телефонний зв'язок може бути недоступний.

Снігопад – лід та сніг можуть заважати безпечної поїздки до лікарні автомобілем. Також можуть заважати проїзду швидкої допомоги. Туман та сильний вітер можуть заважати гвинтокрилу приземлитися.

Найбезпечнішим місцем може стати власний будинок, де була б спеціально навчена людина – така як Ви.

Евакуація

Наприклад, у разі масової катастрофи чи терористичної атаки у Вашингтоні, план реагування припускає евакуацію до Вісконсіна та далі на захід. Під час такої евакуації очікується, що не буде зв'язку, на дорогах очікуються затори, будуть перевантажені місцеві лікарні та не вистачатиме палива.

Де місцева жінка, у якої почалися пологи, може отримати найкращу допомогу? Вдома, з помічником, який здобув необхідні знання. А якщо жінка бере участь у евакуації? Можливо, по дорозі хтось з місцевих мешканців добровільно надасть їй місце для пологів у своєму будинку, якщо жінку супроводжує спеціально навчений помічник. А, можливо, місцевий мешканець сам пройшов подібне навчання. Якщо жінка вимушена продовжувати евакуацію, тоді з нею поруч повинен бути хтось, хто пройшов спеціальне навчання та має змогу надати потрібну допомогу.

Техногенна катастрофа

Наприклад, хімічні викиди або ядерна катастрофа. У будь-якому разі у цьому випадку лікарні будуть переповнені, не буде вільних працівників, щоб допомогти породіллям. З кожним типом катастрофи пов'язані свої специфічні проблеми, але, якщо мати не піддавалася діям отруйних речовин, їй краще залишатися вдома.

Якщо вона евакуюється, її повинна супроводжувати людина, яка пройшла відповідне навчання. У будь-яких умовах масового скупчення людей породіллі (якщо її супроводжує навчений помічник) краще залишатися у безпечних місцях, де є вільний доступ до їжі, води, тепла та безпеки, аніж їхати до лікарні, де може творитися хаос.

ЦЕ НЕ ПРО УСКЛАДНЕННЯ!

Цей тренінг призначений для того, щоб підготувати Вас допомогти жінці при природніх, нормальних пологах та не завдати шкоди.

Цей тренінг *не навчить* Вас, як впоратися з наступними ускладненнями:

Випадання пуповини 0,2%

Мертвонародження 1,1%

Неонатальна смерть 0,7%

Застрявання у пологових шляхах 1%

Кровотеча 5,2%

Тазові пологи 1,1%

Багатоплідна вагітність 1,3%

Деякі з дітей можуть померти. Але спокійна атмосфера, яку Ви створите, принесе користь жінкам, які можуть зіткнутися з вказаними вище чи іншими ускладненнями пологів.

Пологи здорової молодої жінки безпечні та передбачувані. Коли Ви лягаєте спати, Ви не турбуєтесь про те, як буде дихати Ваше тіло, Ви просто продовжуєте дихати. Жіноче тіло призначено для народжування дітей.

Зовсім недавно, ще в 1970х роках, рівень кесаревих розтинів був 4%. Поміркуйте про мільярди людей на планеті. Якщо б пологи були таку небезпечні, перед людством не стояло би питання перенаселення.

БЕЗПЕКА

Є декілька рівнів безпеки:

1. **Ваша впевненість** – це підстава спокою та впевненості усіх людей, причетних до процесу пологів.
2. **Впевненість мами.** Вона буде ґрунтуватись на тому, що ви пройшли спеціальне навчання та знаходитесь поруч, щоб допомагати.

3. **Впевненість оточуючих Вас людей** – буде залежати від Ваших знань, впевнених дій та розуміння, що робити і на що чекати.

Ви повинні бути впевнені, розсудливі та захищені своїми знаннями щодо процесу пологів. Ваша впевненість у безпечності пологів служитиме підставою впевненості жінки у собі та впевненості оточуючих людей, їх готовності співпрацювати з Вами, щоб задовольнити потреби мами.

У епіцентрі катастрофи завжди пам'ятайте, що там є вагітні жінки, які можуть потребувати Вашої допомоги. Коли Ви підходите до вагітної – розмовляйте спокійно. Розмовляйте з нею так, щоб Ваші очі були на одному рівні з її очима. Спитайте, чи потрібна їй допомога. Зазначте, що Ви зможете допомогти їй, коли в неї почнуться пологи.

Коли Ви у спокої, Ви можете створити для мами простір для пологів. *Якщо все, що Ви можете зробити – це створити тепле, темне місце для мами далеко від сторонніх очей, то вже лише ці дії зроблять процес пологів значно безпечнішим.*

Простір пологів - це зона, виділена тільки для мами, щоб вона могла проживати перейми і народжувати. Як само ви створите простір пологів, залежить від того, де ви перебуваєте і який вид надзвичайних обставин має місце.

На спортивній арені такого типу, де ховалися люди за урагану Катріна, ви можете виділити для пологів технічну кімнату або відділити ковдрами приватний простір десь у куточку. Під час евакуації найбезпечнішим місцем може бути заднє сидіння автомобілю. Ви можете опинитися у домі мами чи у оселі незнайомих.

Готуючи простір пологів, поміркуйте про наступне:

Приватність і безпека

Матір має почуватися у безпеці та вільно, розкуто. Вона має відчувати, що жоден сторонній не порушить її простір. Окрема кімната,

намет, ковдри у курту - просто зробіть найкраще, що можливо у тих умовах, де ви опинилися.

Дайте вказівку людям, що не задіяні у процесі пологів, триматися подалі від простору пологів. Виставте вартових за потреби у випадку, коли пологовий простір не відділений стінами. Увімкніть музику за межею пологового простору, щоби мама відчувала, що ніхто її не чує. Задійте свою уяву.

Ліжко

Місце, де мама зможе прилягти (ліжко, піддони, чисте покривало, газети - що завгодно, до чого маєте доступ). Мета - створити зручну поверхню з чимось, що вбиратиме вологу. Мама потребує відпочинку у тривалих пологах, і їй треба буде прилягти після того, як пологи завершаться. Відкладіть щось чисте, щоб застелити мамі ліжко після пологів.

Їжа

Мама і її помічники потребують їжу, бо пологи - це багато роботи, і можуть тривати кілька днів.

Вода

Мамі потрібно пити під час праці пологів. Якщо у вас немає чистої води, то яка є можлива заміна? Чи є у вас вода, яку можна закип'ятити і потім вже застосувати? Вода також треба для комфорту і підтримання чистоти.

Туалет

В залежності від ситуації, це може бути ванна кімната поруч, відро, пластиковий пакет. Що у вас є, те і підійде. Але у вас обов'язково має бути план, як поратися із тілесними потребами мами.

Тепло

Просто зробіть усе можливе, щоб простір пологів був теплим для мам.

Якщо все, що ви можете, це створити тепле затемнене місце для неї, на віддалі від людських поглядів, то ви вже зробите дуже багато для того, щоб пологи минули безпечно.

ВАГІТНІСТЬ

Вагітність - це нормальна частина життєвого циклу жінки.

Що підтримує вагітність:

Загалом, вагітним жінкам не треба обмежувати їхню активність. В останні тижні перед пологами дуже важливо мамі уникати виснаження.

Заохочуйте вагітну брати участь у пов'язаних із надзвичайним станом активностях, однак попередьте, щоб вона уникала шкідливих речовин та джерел інфекції.

Вагітним необхідне повноцінне харчування. Їм потрібен білок (будь-яка їжа тваринного походження як то сир, м'ясо, риба, молоко чи рослинного походження - бобові, горіхи і крупи), калорії і сіль, щоб дитя росло.

Якщо їжа у дефіциті, переконайтеся, що вагітна отримує необхідні їй порції.

Уникати:

НЕ обмежуйте прийом солі.

Не ставтеся до вагітності як до хвороби.

ОЗНАКИ НАБЛИЖЕННЯ ПОЛОГІВ

“Гніздування” або підйом енергії, коли мама починає прибирати і готувати місце для пологів. Це може бути і просто наплив нескерованої енергії у випадку, коли мама очікує, що пологи відбудуться у лікарні.

Поява легких кров’янистих виділень або частинок слизової пробки. Ниті слизу з піхви мами, що можуть мати рожеві, коричневі, жовтаві краплі чи відтінок.

Відчуття у матці, як при скороченнях під час місячних.

Скорочення матки, що починаються і закінчуються без чіткого ритму. Сила цих скорочень-перейм також нерегулярна: то сильніше, то слабше.

Все це може говорити нам, що пологи почнуться у наступні кілька днів. Однак інколи пологи не починатимуться ще до кількох тижнів.

Підтримка:

Найважливіше запам’ятати, що якщо ці ознаки з’являються, слід НЕ давати мамі важко працювати, користаючись з її енергії “гніздування”.

Поговоріть з мамою про те, чиєї допомоги вона хотіла би у пологах. Далі ми називатимемо цих людей помічниками.

Будьте оптимістичними щодо майбутніх пологів.

Запропонуйте мамі думати і візуалізувати, яка вона сильна і як вона і її тіло добре готуються до пологів.

Зауважте, що за умов надзвичайної ситуації грудне вигодовування - це те, як вона матиме годувати дитя, навіть якщо вона не планувала цього. Вона зможе вдатися до годування з пляшечки, коли ситуація повернеться до норми.

Уникати:

Уникайте припущень, що пологи почнуться якнайскоріше. Це може забирати сили.

ОЗНАКИ ПОЧАТКУ ПОЛОГІВ

Перейми починають йти регулярно, і поступово проміжок між ними стає менший.

Перейми поступово стають сильнішими і сильнішими.

Ви можете помітити, що мама регулярно скривлює обличчя у відповідь на свої відчуття.

У мами може "чистити" кишківник, можуть бути часті м'які/рідкі випорожнення.

Води можуть відійти у будь-який момент пологів, раніше чи пізніше, чи зовсім у потугах.

РАННІ ПОЛОГИ

Підтримка:

Пропонуйте спокійну обнадійливу підтримку,

На початку слід просити маму уникати звичних активностей, які б вони не були за цього конкретного надзвичайного стану.

Прогулянка пішки - допомагає.

Дбайте, щоб мама і її помічники були спокійні.

Підкреслюйте, що це ще ранній етап пологів, і не занадто збуджуйтесь.

Заохочуйте маму і усіх її помічників добре спати вночі, якщо це можливо.

Протягом дня чергуйте відпочинок і активність.

Переконайтесь, що мама нормально їсть і п'є.

Переконайтесь, що мама ходить пописяти кожні 2 години, коли не спить.

Допомагайте мамі змінювати положення тіла кожні 2 години, якщо вона лишається на одному місці занадто довго.

Кажіть мамі, яка вона сильна і красива.

Гумор стане потужною підтримкою на цьому етапі.

Уникати:

Уникайте виснаження і у мами, і у помічників, враховуючи вас.

Уникайте надто глибокого занурення у “воу, це вже пологи!!”. Продовжуйте звичайні активності доки, доти мама здатна на це.

НЕ обмежуйте їжу і пиття.

НЕ обмежуйте активність, але не допускайте виснаження.

АКТИВНІ ПОЛОГИ

Перейми стають сильнішими і сильнішими. Матері на цьому етапі зазвичай занурюються у процес пологів і не можуть продовжувати сторонні активності чи розмови.

По мірі того, як продовжуються пологи, мами часто кричать, стогнуть чи співають. Мами можуть бути й тихими. Мами також можуть спати між переймами. Мами можуть лишатися у ліжку. Мами можуть інтенсивно ходити, танцювати, розхитуватись, ставати у колінно-ліктьову позицію.

Маму може вирвати. Це ОК.

Мама може стати дратівливою, коли наблизатиметься час потуг. Тіла матерів виробляють гормони, що звуться ендорфіни і діють як морфій та роблять біль стерпним.

Підтримка:

Запитайте у мами, що би вона хотіла, щоб ви робили.

Слідуйте за нею, за її вказівками і потребами.

Ось є деякі варіанти підтримки (не всі з них вийде застосовувати до всіх жінок):

- Звучання/крик низьким голосом, як мукання корови - краще, ніж крик на високих тонах. Високий голос може викликати відчуття паніки і небезпеки. Підкажіть мамі звучати низько і стогніть разом із нею низькими звуками (це може бути дуже голосно. Голосно - це ОК).
- Якщо мама довго (більше 2 годин) лишається у незмінному положенні, запропонуйте їй спробувати щось інше. Колінно-ліктьова позиція, на колінах, встати і порухатись, спертись на якийсь предмет меблів, провести кілька перейм, сидячи на унітазі.
- Пропонуйте мамі попісяти кожні дві години.
- Пропонуйте їжу.
- Пропонуйте їй пити після кожної перейми, з соломинкою, якщо вона є.
- Помасажуйте їй спину.
- Помасажуйте їй ноги і ступні.
- Спробуйте теплий компрес на промежину. Промежина - це ділянка між отвором піхви і анусом. Теплий компрес допомагає жінці зрозуміти, куди направити силу потуги, і покращує надходження крові до тканин промежини. І теплі компреси - це просто приємно.

- Прохолодна тканина на обличчя і шию може допомогти збадьоритись і освіжитись, коли жінка глибоко у активних пологах. Прикладайте між переймами, коли вона цього хотітиме. Також можна збризкувати їй обличчя прохолодною водою з розпилювача, якщо він у вас є.
- Міцне тривале натискання основою долоні на низ спини під час перейми часто допомагає. Вона скаже вам, коли натискати і наскільки сильно. Просто спробуйте зробити це під час перейми і слідуйте її вказівкам. Для деяких жінок це буде неприйнятно.
- Запропонуйте спокійну підтримку.
- Переконайтесь, що поруч є лише ті люди, що допомагають їй почуватися спокійніше.

Уникати:

Не кажіть нічого, що могло би викликати страх.

Не обмежуйте свободу вибору мами.

Не обмежуйте її рухи і зміну позицій.

Не обмежуйте їжу чи пиття.



ПОТУГИ

Коли приходить час потуг, мама може стати дуже дратівливою, перейми можуть бути інтенсивними і болісними. Мама може відчувати, що не контролює те, що відбувається.

Переконливо радьте мамі почекати, доки з'явиться потреба тужитись, перш ніж вона почне активно це робити.

Коли вона виштовхуватиме дитя, дайте їй робити це у її власному ритмі. На цьому етапі пологів можливо навіть, що мама подрімає. Деякі

жінки просто засинають хвилин на 45, перш ніж виштовхнути дитя, і це ОК.

Мама може раптово підняти і витужити дитя.

Мама може думати, що вона помирає.

Якась кількість калу може виділитись з її ануса на цьому етапі. Просто обережно витріть його.

Вона може сказати, що більше не може робити це.

Коли мама тужиться, ви можете побачити, як трохи з'являється голівка, а потім трохи відходить назад, вперед-назад, вперед-назад. Голівка виглядатиме не так, як ви очікували б: синювата, зморшкувата і не схожа на голівку немовляти.

Мама може тужитись годинами.

Часто матусі раптово встають. Це рефлекс вигнання плоду.

Після того, як голівка народилась, тіло дитини зазвичай слідує із наступною потугою.

Підтримка:

- Пропонуйте ковтнути води
- Допмагайте мамі зайняти тут позицію, яку вона захоче. Вони бувають дуже різні: стоячи, спираючись на щось і згинаючи коліна, навпочіпки, колінно-ліктьова позиція, стоячи з однією ногою вище другої, лежачи на боку і піднявши ногу, напівсидячи і інші варіанти.
- Запропонуйте їй щось, за що вона зможе тягнути: рушник, руку чи що є поруч
- Якщо тіло дитини не послідує за голівкою за потугу після народження голови, поставте маму у колінно-ліктьову позицію - це допоможе народити тіло дитини.
- Підготуйте теплу чисту тканину, на яку приймете дитя - рушник, сорочку чи футболку, простирadlo. Пам'ятайте, що дитя буде

мокрим і слизьким.

- У випадку, коли мама народжуватиме у колінно-ліктьовій позиції, треба буде передати їй дитину, обережно просуваючи між її ніг в бік її живота і грудей, щоб матуся змогла покласти малюка на себе. Пильнуйте, щоб не натягнути пуповину.
- Спокійно заохочуйте і підтримуйте маму у її праці.

Уникати:

- Не кажіть мамі затримувати подих і тужитись під ваш рахунок. Вона має тужитись так, як відчуває потребу, і дихати так, як їй добре. Вона може потужитись кілька разів за одну перейму.
- Не тягніть дитину! Дайте дитині народитися самостійно.
- Пильнуйте, щоб не сказати щось, що може налякати матусю, наприклад “Вау, яка велика голова!” чи “Що це в біса таке??”
- Ніколи не тисніть мамі на живіт. Не бійтеся. Ви тут для того, щоб підтримувати спокій, що допоможе усьому статися найкращим можливим чином. Ви не можете гарантувати, що мама і дитя будуть здорові. Навіть акушер-гінеколог у найкращій лікарні не може гарантувати цього. **Будьте осередком спокою, що дозволить матусі переживати те, що відбувається, найкращим можливим для неї чином і з тою гідністю, на яку вона здатна.**
- Не обмежуйте позиції чи активність мами
- Найбільше шансів на те, що все буде гаразд, ви отримуєте тоді, коли даєте пологам відбуватися і не втручаєтесь.
- Пам’ятайте, що дитя буде мокрим і слизьким.

“Пам’ятайте, що *неможливо* контролювати природний процес пологів. Найкраще, що ви можете зробити - це слідувати потоку. Ви часто

відчуватимете, ніби втрачаєте контроль - і це ОК! Як тільки ви пристосовуєтесь до певного рівня комфорту, пологи змінюються - бо це є суттю пологів. Єдиний контроль, що буде доречний у природних пологах - це той контроль, що ви мусите опанувати, щоби самим лишалися спокійними! Це є Дзен пологів, природа народження. Коли ви зрозумієте це, коли зможете прийняти певний рівень страху і таємниці у пологах, тоді ви зможете знайти свій спосіб допомогти матері народити дитя. Це потребуватиме усієї вашої сили, всієї відваги, всієї терплячості.” (Марта Уайт)

Коли пологи стануть інтенсивніші, запропонуйте усім заплющити очі і уявити, що вони у абсолютному мирі і тиші у серці шторму. Ваш спокій дозволить мамі і її помічникам знати, що це ОК у пологах, і що можна зберігати глибокий спокій навіть у найінтенсивніші періоди пологів.



This position is good when the woman feels her labour in her back. It can also help when the baby's shoulders get stuck.



Squatting



Sitting on a support

These two positions can help bring the baby down when the birth is slow.

Semi-sitting



This position may be the most comfortable, and makes it easier for the birth attendant to guide the birth of the baby's head.

Side-lying



This position is relaxing and helps prevent tears to the vagina or perineum.

КОЛИ ДИТЯ НАРОДИЛОСЬ

Більшість жінок простягнуть руки, щоб підхопити дитину, коли вона народиться. Якщо мама не бере дитину, покладіть дитя їй на груди, шкіра до шкіри, піднявши футболку чи кофтину або розтібнувши гудзики, якщо мама вдягнена. Накрийте їх обох так, щоб їм було тепло. Заохочуйте маму заговорити з дитям.

Ніжно витріть обличчя і ротик дитини. Якщо вас турбує стан дитини, обережно потріть їй спинку.

Через якийсь час перейми можуть початися знову, і мама народить плаценту. Це може відбутись за кілька хвилин чи за кілька годин.

Маму може трусити, вона може тремтіти.

Дитя знайде мамин сосок і почне годуватися. Це важливо і для харчування дитини, і для того, щоб контролювати кровотечу у мами.

Немає жодного поспіху у тому, щоби перетнути пуповину - облиште пуповину як вона є. Це безпечно навіть на тривалий час.

Мама може хотіти їсти і пити.

Критично важливо, щоб ви підтримували захищеність і приватність простору, щоб ви могли продовжувати бути уважними до стану мами і дитини. Варто дати мамі приватний простір, однак продовжуйте пильнувати за нею.

Підтримка:

- Забезпечте матусі приватність
- Дбайте, щоб у просторі пологів було тепло
- Пропонуйте мамі їжу та пиття
- Зачекайте, доки буде готова народитися плацента
- Коли у мами поновляться перейми, допоможіть їй стати навпочіпки над мискою, відром, пластиковим пакетом чи газетами - над чимось, що доступне вам і у що можна помістити плаценту. Скоріш за все, разом із плацентою вийде кров і кров'яні згустки. Або ж плацента може народитись, коли мама лежатиме в ліжку.
- Після того, як вийде плацента, обмийте маму так добре, наскільки це можливо, і приберіть на її ліжку.
- Допоможіть мамі зайняти зручне положення з дитям шкіра-до-шкіри і слідкуйте, щоб їм було тепло.
- Перетніть пуповину через годину чи більше ножем чи ножицями, що були простерилізовані кип'ятінням, спиртом або над вогнем.
- Тримайте залишок пуповини у чистоті і пильнуйте за ознаками інфекції.

Уникати:

- Тягнути за пуповину небезпечно. Не намагайтесь робити це.

- Перетинати пуповину одразу після народження дитини не потрібно, це не термінова процедура. Якщо ви зачекаєте, коли пуповина добре спадеться, то її не треба буде перев'язувати перед тим, як перетнути. Для дитини краще, якщо пуповину перерізають згодом.

ТУРБОТА ПРО МАМУ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Більшість матусь відпочивають після пологів, щоб прийти в себе. Пам'ятайте, що до дня пологів минає 9 місяців, а самі пологи - це часто кілька днів праці. Матері втрачають біля 9 кілограмів, а це може бути від 10 до 15 % від ваги тіла мами.

Її може трусити.

Мами можуть бути у піднесеному стані і у збудженні (це може тривати якийсь час), або ж виснаженими і хотіти спати.

Тримайте маму у теплі, у комфортному положенні, і пропонуйте їжу і пиття, щоб допомогти їй стабілізуватися.

У деяких жінок виділяється більше крові, у якихось - зовсім небагато. І те, і те може бути нормою. Скорочення матки - це найважливіше у контролі за кровотечею. Матка скоротиться до розміру грейпфрута. Доки вона у такому скороченому стані, мама не кровитиме занадто. Така матка з усіх боків відчуватиметься, як твердий грейпфрут.

Ось деякі способи, як підтримувати матку у скороченому стані:

- стимулювати соски: смоктанням дитини, чи хтось може потерти їх
- інший спосіб - "розтерти скорочення", описаний нижче.

Перші кілька разів, коли мама вставатиме, буде виділятись більше крові і згустків. В неї може паморочитися у голові.

Підтримка:

- Вам треба намацати матку, обережно проминаючи мамин живіт на рівні пупка. Делікатно промацуйте, доки не знайдете матку. Вона відчуватиметься, як тверда куля розміром десь з грейпфрут. Якщо матка розслабилась, і ви не можете її намацати, то розтирання живота викличе скорочення, і матка стане “твердим м’ячиком”. Це і зветься “розтерти скорочення”. Кровотеча буде меншою, коли матка тверда і скорочена.
- Дайте мамі помацати матку, попросіть підтримувати її у скороченому стані і розкажіть, як це робити.
- Спершу перевіряйте стан матки кожні 5 хвилин. Якщо вона м’якшає, продовжуйте перевіряти і розтирати скорочення. Якщо матка лишається твердою, перевіряйте її кожні 15 хвилин протягом хоча б першої години.
- Коли перевіряєте матку, погляньте на кровотечу. Вам може бути не видно кров, якщо мама відпочиває лежачи на спині чи заснула. Тож постарайтесь трохи перекоотити її, щоб подивитись, чи не збирається кров у неї під спиною.
- Якщо ви підозрюєте, що мама забагато кровить, дайте їй шматочок плаценти розміром з монетку. Вона може просто проковтнути її разом із водою. Смоктання дитини допоможе матці лишатися твердою. Якщо ж дитя не готове прикладатись і смоктати, тоді мама, помічники чи ви можете розтерти і стимулювати її соски, що допоможе матці лишатися твердою.
- Дайте мамі і дитині побути разом без перешкод: це критичний час для бондингу - встановленню зв’язку між мамою і дитиною, пов’язаний з гормонами після пологів (окситоцин).
- Дайте мамі відпочити, доки вона буде готова рухатись.
- Коли мама вперше встане, треба, щоб її підтримували хоча б одна, а краще дві людини. Вона може зомліти. Перші кілька разів, коли вона встане, скоріш за все кровотеча буде посилюватись. Це нормально: доки вона лежить, кров збирається у піхві, а коли мама встає, ця кров витікає.

- Якщо у вас є лід, то компрес з льоду на промежину може давати полегшення (спеціальний пакет льоду для компресів чи лід через шар тканини)
- Для крові використовуйте менструальні прокладки, якщо вони у вас є, або ж підгузки, чисту тканину чи рушники.
- Їжа і пиття: їх можна пропонувати, як тільки мама захоче їсти чи пити після народження дитини, навіть до того, як вперше погодує дитину чи до того, як народиться плацента.

Уникати:

- Не розділяйте маму і дитя, не забирайте дитину від мами
- Обмежуйте візити інших людей. Ніхто з інфекцією не має підходити поруч
- Зберігайте спокій. Піднесений стан - це нормально, але вам треба лишатися заземленими і спокійними. Ви - тиша серед шторму.

ТУРБОТА ПРО НОВОНАРОДЖЕНЕ ДИТЯ

Здорова новонароджена дитина має бути рожевого кольору, однак може мати синюваті ручки і ніжки. Нормально, коли відчутні проміжки між кістками черепа.

Дитя може бути вкрите кров'ю, коли народжується, може бути у білій змазці з грудочками - вона захищає шкіру дитини.

Перші випорожнення дитини в нормі чорні і схожі на смолу. Дитя може бути вже вимазане ними, коли тільки народилось.

Груди піднімаються і опускаються з диханням дитини.

Вона матиме періоди тихої уваги і включеності.

Дітки повинні рухати ручками і ніжками однаково. Зазвичай вони тримають руки і ноги притиснутими до тіла⁷

Дитя може плакати чи прокинутись і роздивлятись довкола.

Здорова дитина буде пісяти, смоктати груди мами, випорожнюватись, матиме періоди тихої уваги, інтенсивно плакатиме і спатиме, без якогось спеціального порядку цих дій.

Грудне вигодовування особливо важливе, тому що може не бути більше нічого, чим можна буде годувати дитину. Грудне вигодовування (в цьому випадку молозиво - перше молоко) захищає кишківник і запобігає діареї; допомагає дитині бути у теплі; антитіла у грудному молоці захищають дитя від хвороб. Грудне вигодовування допомагає плаценті народитися; захищає маму від надто сильної кровотечі; заохочує материнську любов; допомагає уникнути післяпологової депресії.

Підтримка:

- Тримайте дитину разом з мамою
- Підтримуйте їхнє тепло (шкіра-до-шкіри)
- Довіряйте інстинктам мами
- Пильуйте за животом мами, щоб переконатися, що матка лишається скороченою
- Зробіть слінг-переноску для дитини з сорочки чи спортивних штанів. На Youtube є багато роликів про це.

Зробіть сертифікат про народження: з часом і датою пологів, статтю дитини, іменами мами і тата, підписами очевидців і їхніми даними. Можна поставити відбиток стопи дитини, відбитки великих пальців рук мами з її кров'ю. Причепіть на маму і дитину помітки з їхніми іменами.

Зважити дитя не критично і не терміново. Однак це можна зробити - наприклад, ручними вагами.



У випадку, коли дитя загинуло, будьте бережними до мами/родини. Вони мають право попрощатися зі своєю дитиною, потримати її на руках, мають право на будь-які емоції, які можуть відчувати. Не забороняйте їм плакати і горювати, якщо це їхня перша реакція.

Заохочуйте родину зберегти щось на спогад про дитя: фото, пасмо волосся, відбиток ніжки і ручки.

Направте їх за психологічною підтримкою, якщо це можливо за надзвичайної ситуації, що відбувається.