



Trudnoća i porođaj

Zdravstvena zaštita za trudnice i majke

Savetovališta babica obavljaju delatnost sigurno i profesionalno i u toku trudnoće možete se njima obratiti po bilo kojim pitanjima.

Zdravstvena zaštita za trudnice i majke je dobrovoljna a niže navedene rutine, uključujući pregled ultrazvukom, predstavljaju samo preporuku trudnici kako bi sa sigurnošću mogli ustanoviti odstupanja.

Karakteristično za zdravstvenu zaštitu za trudnice i majke je da je lako dostupno, prijem je dobar, a kadar je medicinski veoma stručan. Tu rade babice, lekari i niže medicinske sestre.

Zdravstvena zaštita za trudnice i majke je sastavni deo klinike za žene, a po potrebi mogu se kontaktirati i drugi delovi zdravstvene zaštite žena i/ili kadar drugih medicinskih profesija.

Sarađujemo, na primer, sa zdravstvenom zaštitom dece (BVC), fizioterapeutima, socijalnim radnicima, socijalnom službom.

Imate pravo na tumača prilikom posete zdravstvenim ustanovama.

Trudnoća

Rutine u savetovalištu babica tokom trudnoće

Tokom i nakon trudnoće nude vam se kontrole koje podrazumevaju 7-8 poseta babicama pre nego što dete dođe, kao i jedna poseta nakon porođaja. Takođe se nude i posete lekaru po potrebi, ispitivanje ultrazvukom i mogućnost učestvovanja u grupi za buduće roditelje.

Tegobe u toku trudnoće

Izvesne tegobe se često javljaju u toku trudnoće i prolaznog su karaktera:

- mučnina
- zamor
- gorušica
- problemi sa ledima
- zatvor

O ovim boljkama možete bilo kada razgovarati sa svojom babicom koja će vam dati dobre savete.

Pripreme za porođaj

Priprema za porođaj i obuka roditelja se nude prvenstveno budućim roditeljima koji postaju roditelji po prvi put. Babica vodi ove sastanke na kojima se raspravlja o raznim temama, a dosta se vremena posvećuje i postavljanju pitanja. U roditeljskim grupama daje se mogućnost diskusije i objašnjenja pitanja i razmišljanja koja su često zajednička za buduće roditelje. Objašnjava se tok porođaja, kakve promene nastupaju u toku trudnoće, daju se saveti o ishrani i dojenju kao i informacije o ublaženju porođajnih bolova. Ove pripreme su besplatne i odnose se na oba roditelja. Ovi sastanci su na švedskom jeziku. Ako želite, postoji mogućnost da vas babica obučava i individualno.



Naknadna kontrola posle porođaja

Oko 8-12 nedelja posle samog porođaja babica vrši naknadnu kontrolu. Babica vrši ginekološki pregled, meri krvni pritisak, vadi krv i meri telesnu težinu. Ona vam takođe daje i savete o kontracepcijskim sredstvima. Morate sami zakazati vreme za ovu kontrolu.

Porodaj

Neki uobičajeni znaci da je porodaj počeo su redovni bolovi, pucanje vodenjaka i izlazak plodove vode ili krvarenje. U tom slučaju nazovite porodilište. Ako se osećate nesigurni, čak i tada nazovite porodilište i razgovarajte sa babicom.

Nakon prijema na porođajno odeljenje, registruju se srčani zvuk deteta kao i bolovi.

Babica izvrši pregled i oceni koliko je poodmakao porodaj.

Zajedno sa babicom planirate zatim šta će dalje da se radi u toku rađanja vašeg deteta.

Kada se dete rodi vi ćete ostati još nekoliko sati da mirujete na porođajnom odeljenju. Ako se posle toga vi i dete dobro osećate, možete da idete kući, a babica će vam dolaziti kući i pružati vam potrebnu porođajnu negu. Ali mora da prođe najmanje šest sati posle rođenja deteta. Ovo naravno važi pod uslovom da je trudnoća bila normalna i da ste dete rodili bez ikakvih komplikacija. Pre nego što vas dvoje odete kući, dečji lekar mora da pregleda dete, a dete mora da je potpuno zdravo. Zatim će vas babica iz porodilišta kontaktirati svaki dan telefonom da bi se uverila da ste vi i dete dobro, da vam da savete u vezi dojenja i nege deteta. Ako imate neka pitanja možete se javiti porodilištu. 4-6 dana nakon porođaja obavlja se kontrolna poseta porodilištu. Zatim je briga porodilišta završena i dečiji dispanzer (BVC) preuzima dalju brigu.

Planirani carski rez

Ako ćete se poroditi planiranim carskim rezom, imate mogućnost da pre toga napravite studijsku posetu.

Kada se prijavljujete za planirani carski rez, to će se obaviti na odeljenju porodilišta, gde ćete se naći sa babicom i doktorom koji će vas operisati, ikao i sa anesteziologom. Vaš suprug može sedeti pored vas tokom cele operacije. Čim se dete rodi, možete ga videti i držati na kratko u naručju.

Dojenje

Dojenje je najprirodniji i najlakši način da hranite svoje dete. Majčino mleko sadrži sve što je detetu potrebno prvih 6 meseci. Pružite i sebi i detetu mir, tišinu i vreme koje je potrebno za dojenje.

Što više dete sisa to se sve više mleka proizvodi. U slučaju da refleks isterivanja mleka kasni, dobro je ako popijete nešto i malo se odmorite. Dobro je da podesite da svaki put dojenje bude iz obeju grudi. Podesite dojenje prema potrebama deteta. Prvih par sedmica dojenje može da usledi u intervalima od ½ sata pa sve do pet sati.

Skoro se javlja ritam, ali se često dešava da u prvo vreme dete menja svoj ritam. Većina dece ima potrebu da sisa dan i noć prvih par meseci ili duže. Ako dete popiše 6-8 mokrih pelena dnevno i ako dobija u težini, to znači da dobija dovoljno hrane.

Radi dobijanja dodatnih informacija u vezi dojenja, kontaktirajte savetovalište Amningshjälpen na telefon 0494-211 50 ili pozovite direktno pomoćne mame savetovališta Amningshjälpen na broj telefona 013-424 94. Na web stranici www.amningshjälpen.se ćete naći informacije na engleskom jeziku. Savetovalište Amningshjälpen izdaje brošure o dojenju na sledećim jezicima:



Landstinget

i Östergötland

Graviditet och barnafödande/serbiska

arapskom, ruskom, ”kurdskom”, persijskom, turskom, somalijskom i tigrinja.

U BVC-u možete dobiti pomoć za sve što se tiče nege deteta. Medicinska sestra iz BVC-a će vas kontaktirati posle rođenja deteta.

Izmerite dete prilikom poseta BVC-u. Njima možete postavljati pitanja i dobiti savete i pomoć u vezi nege deteta. Slobodno kontaktirajte porodilište i medicinske sestre u BVC-u ako imate neka pitanja.