

Вагітність і пологи в Данії

Ця брошура створена для вагітних жінок, які нещодавно переїхали до Данії. У ній описуються медичні послуги, доступні для вагітних жінок у Данії, а також важливі поради щодо вагітності та пологів.

28 квітня 2022 р.



Лікарі й акушерки

Усі вагітні жінки можуть звертатися до лікарів та акушерок протягом всієї вагітності. Ваш лікар та акушерка оглянуть вас, щоб переконатися, що ви й ваша дитина здорові і що ваша дитина росте та розвивається належним чином. Вам також буде запропоновано здати аналізи крові й пройти ультразвукові дослідження на початку вагітності. Обстеження покаже, якщо є якісь відхилення.

Нормальна вагітність триває від 37 до 42 тижнів. Вам запропонують указані далі обстеження.

Тиждень вагітності	Огляд лікаря	Огляд акушерки	УЗД та аналізи крові
6–10	х		
8–13			Аналіз крові
11–13			Ультразвукові дослідження
10–15		х	
18–20		х	Ультразвукові дослідження
25	х		
29		х	
32	х		
35		х	
37		х	
39		х	
(41)		х	
4–5 днів після пологів			Домашній візит патронажної сестри
1–10 днів після пологів		х	
5 тижнів після пологів (дитина)	х		
8 тижнів після пологів (матір)	х		

Ультразвукові дослідження

Під час першого ультразвукового дослідження на тижні 11–13 буде з'ясовано, скільки вже триває вагітність і скільки плодів ви носите. Вас обстежать на наявність ознак генетичних порушень, таких як синдром Дауна.

При другому ультразвуковому дослідженні на тижні 18–20 буде обстежено органи плода, щоб з'ясувати, чи правильно вони розвиваються, а також буде перевірено місце розташування плаценти. На обстеження ви можете привести з собою члена сім'ї або друга.

Якщо це не перша ваша вагітність, кількість обстежень з акушеркою буде трохи меншою.

Якщо під час вагітності виникнуть проблеми, вам буде запропоновано кілька обстежень, незалежно від того, скільки вагітностей у вас було раніше.



Патронажні сестри

Патронажна сестра — це медсестра з додатковою освітою у сфері охорони здоров'я дітей. Вона може дати пораду щодо речей, які можуть вас турбувати. Вона відвідає вас вдома через 4-5 днів після пологів, а потім приходиме регулярно в перший рік вашої дитини. Детальніше про поради патронажної сестри ви можете прочитати в брошурі The Health of Young Children (Здоров'я малюків) на сайті www.sst.dk/ukraine.

Конфіденційність пацієнта

Якщо вам потрібен перекладач, повідомте про це вашого лікаря. Він замовить послуги перекладача. Лікарі, акушерки, патронажні сестри й перекладачі зобов'язані зберігати конфіденційність пацієнтів, зокрема перед офіційними органами та іншими людьми.

Здоровий спосіб життя під час вагітності

Щоб ваша дитина могла рости й розвиватися найкращим чином, важливо, щоб ви добре харчувалися, не курили, не вживали алкоголь і були активні під час вагітності.

Рекомендовані до приймання добавки під час вагітності:

- 400 мкг фолієвої кислоти на день протягом перших 12 тижнів вагітності;
- 10 мкг вітаміну D день протягом всієї вагітності і поки ви годуєте груддю;
- 40-50 мг заліза на день із тижня 10 і до кінця вагітності;
- ½ літра молока або 500 мг кальцію на день протягом всієї вагітності і поки ви годуєте груддю.

Щеплення

У Данії рекомендується вакцинувати вагітних від грипу, коклюшу і COVID-19. Ви можете поговорити зі своїм лікарем або акушеркою про те, які щеплення вам потрібні.

Дискомфорт і біль під час вагітності

Коли ви вагітні, деякий дискомфорт, як-от утома, нудота, запор, геморої, печія, вагінальні виділення, перейми Брекстона-Гікса (несправжні пологи), а також загальний біль і біль у тілі, наприклад, у спині або ногах, вважається нормальним. Поговоріть зі своїм лікарем або акушеркою, якщо вас це турбує або спричиняє сильний дискомфорт.

Якщо у вас почнеться кровотеча або ви відчуєте такі симптоми, як постійні головні болі, запаморочення або набряки, обов'язково зверніться до лікаря, акушерки або пологового будинку, щоб обговорити ваші симптоми.

Рухи дитини в утробі матері під час вагітності

Під час вагітності приблизно на тижні 18-22 ви почнете відчувати, що ваша дитина рухається. Із тижня 24 важливо щодня звертати увагу на рухи малюка. Ви маєте звернутися до акушерки або лікаря, якщо помітите значно менше рухів.

Початок пологів

У Данії можна народжувати в лікарні або вдома, а в деяких регіонах — у приватній акушерській клініці. Якщо ви хочете народити вдома, акушерка прийде до вас, щойно почнуться пологи. Ваш лікар обговорить з вами варіанти при першому огляді.

Обов'язково зв'яжіться з пологовим будинком, коли відійдуть води. Повідомте лікарям, якщо води не прозорі. Якщо пологи починаються іншим чином, спочатку зателефонуйте до лікарні, щоб поговорити з акушеркою про те, як ви почуваетесь і які ознаки вказують на те, що почалися пологи. Лікарі вирішать, коли ви маєте прибути до лікарні, і будуть готові прийняти вас, коли ви туди потрапите.



Якщо ваша вагітність триває понад 41 тиждень і пологи не починаються самі собою, акушерка або лікар поговорять з вами про початок пологів. Ви самі вирішуєте, чи слід викликати пологи, тому обов'язково ретельно обговоріть з персоналом те, коли це має статися і що це означає для вас і вашої дитини.

Плановий кесарів розтин: У деяких ситуаціях дитина не може народитися вагінальним шляхом, тому може знадобитися заздалегідь запланувати кесарів розтин. Плановий кесарів розтин є безпечним як для матері, так і для дитини. Якщо ви збираєтеся народжувати за допомогою планового кесаревого розтину, ваша акушерка підготує вас до того, що станеться.

Пологи

Коли ви потрапите до лікарні, ваша акушерка розкаже вам про різні етапи пологів. Кожне народження унікальне, і жінки по-різному реагують на біль і пологи. Є кілька варіантів полегшення болю під час пологів, і ваша акушерка оцінить, що саме вам потрібно.

Екстрений кесарів розтин

Якщо під час пологів виникають раптові ускладнення, може знадобитися екстрений кесарів розтин. Ви можете бути впевнені, що співробітники знають, що вони роблять, і що вони докладуть усіх зусиль, щоб ви і ваша дитина почувалися найкращим чином.

Відразу після народження

Якщо це ваша перша дитина, вас переведуть до пологового відділення або до «готелю для пацієнтів». Багато жінок, хто вже народжував раніше, повертаються додому протягом перших 6-8 годин після пологів і зв'язуються зі своєю акушеркою наступного дня. Усіх, хто потрапляє додому протягом перших 72 годин, через 4-5 днів відвідує патронажна сестра. Якщо ви залишитесь в лікарні на довше, патронажна сестра домовиться з вами про відвідування на дому.

Перші дні після пологів: Ви можете відчувати біль у матці, це означає, що вона скорочується. Це називається «післяродові скорочення». У вас буде невелика кровотеча, особливо протягом перших кількох днів, але вона поступово скорочуватиметься. Поговоріть зі своїм лікарем або патронажною сестрою, якщо ви відчуваєте незрозумілий дискомфорт або якщо кровотеча не зупиняється.

Обстеження після народження

Усі новонароджені діти проходять обстеження на низку захворювань протягом 72 годин після народження за допомогою аналізу крові, взятого з п'яти. Вас повідомлять про результат лише тоді, якщо щось буде не гаразд. Усі діти також проходять тест на слух. Це обстеження не викличе болю у малюка.

Багато дітей мають жовтяницю після народження. Це абсолютно нормально. Тільки якщо ваша дитина має важку жовтяницю, стає млявою і відмовляється від годування, вона отримає легке лікування в лікарні. Годуйте дитину груддю якомога частіше — це допомагає позбутися жовтяниці. Якщо ви непокоїтеся, зв'яжіться зі своїм лікарем, патронажною сестрою або пологовим будинком.