



ВЫБОР ПУТИ К СЧАСТЛИВЫМ РОДАМ

Информация в помощь при
выборе медицинских услуг

СОДЕРЖАНИЕ:

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение /3

Что такое нормальные роды /4

Как выбрать нужный роддом /6

План родов /8

Некоторые проблематичные методы работы в чешских роддомах с точки зрения современного исследования /10

Как сделать, чтобы роды прошли хорошо и безопасно /13

Рекомендуемая литература /17

Полезные контакты /19

Введение

За последние 20 лет страны центральной и восточной Европы значительно изменились, повысился уровень их развития. В лучшую сторону изменилось многое и в здравоохранении. У нас есть возможность выбора любого вида медицинского обслуживания во время беременности, родов и после родов. Право выбора остается за нами, женщинами! Главная задача - не быть зависимой от традиций и рутины, которые слишком прочно вошли в нашу жизнь. Сможем ли мы на самом деле выбрать и настоять на том медицинском обслуживании, которое будет лучшим как для нас, так и для нашего ребенка?

В любом чешском родильном доме, который мы посетим сегодня, персонал встретит нас с приветливой улыбкой и заверениями, что у них уже давно вошло в практику относиться к роженице с максимальным уважением, руководствоваться предоставленным роженицей планом, у них введен круглосуточный контакт матери с новорожденным, приветствуется кормление грудью... Новоиспеченные мамы должны быть в высшей степени довольны такими условиями. Но довольны ли они на самом деле?

Как правило, всем довольны бывают те женщины, которые не слишком тщательно готовились к родам, полностью полагаясь на больницу и те традиционные методы, которые она им предлагает. В отличие от них женщины более информированные и подготовленные, имеющие о своих родах конкретные представления, часто натываются на глухую стену недопонимания и несогласия. Персонал им решительно объясняет, что в интересах безопасности их ребенка необходимо провести следующее... Далее следует длинный список мер и предписаний. Кроме этого роженицы не могут принимать относительно родов никаких решений, так как за ход родов и их результат несет ответственность врач. Достаточно часто можно услышать и вопрос (скорее риторический): «Не лучше ли вам с такими высокими требованиями рожать дома?» или грозное предупреждение, если женщина осмелится настаивать на своих требованиях: «Найдите себе другой роддом!»

А какие, собственно, требования предъявляет пациентка? Большинство информированных родителей ожидает, что роддом предоставит женщине возможность рожать в соответствии с современными рекомендациями, вытекающими из результатов специальных исследований, например, Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Свободный выбор позы во всех стадиях родов, врачебное вмешательство и медикаменты лишь в оправданных случаях на

основе информированного согласия, сопровождение по желанию роженицы, выписка домой по желанию родителей и т.д. Плюс ко всему этому атмосфера доверия, отсутствие ощущения опасности, осознание того, что меня как мать будут принимать всерьез и будут уважать.

Вы считаете, что это утопия из области показательных альтернативных роддомов? К сожалению, такой сервис можно встретить далеко не в каждой больнице, хотя уже давно это должно было бы стать нормой. Хотя рекомендации ВОЗ не имеют юридической силы, но ее имеют наши законы. А те предоставляют матерям почти неограниченную возможность брать в свои руки ответственность за здоровье свое и своего ребенка, а медработников обязывают предоставлять нужный уход, соответствующий современному уровню развития медицины. В медицинских учреждениях женщины должны предоставлять полную и объективную информацию, основанную на новейших исследованиях, чтобы роженицы сами могли решить, какой уход был бы для них и их детей оптимальным. К сожалению, не всегда это удается из-за недостатка времени, языкового барьера или по другим причинам.

Конечно, можно приложить немалые усилия и добиться желаемого сервиса в конкретном роддоме, но какой ценой? Можно растратить на этот «бой» массу энергии, так необходимой вам и вашему ребенку.

Всегда стоит попробовать договориться с персоналом родильного отделения, тем более если женщина хорошо информирована и твердо уверена в своем решении, к тому же располагает доказательствами его правильности. Нормальные роды, душевное спокойствие - отличная путевка в жизнь для мамы и ребенка!

Эта брошюра возникла с целью поддержать матерей и отцов будущего ребенка и помочь им установить контакт с медицинским персоналом во время родов в больнице. Этот текст - поддержка всем женщинам в том, чтобы они воспринимали свою беременность и роды как радость, как дар и не боялись своего права на свободный выбор!

Всем заинтересованным лицам желаем терпения и дружелюбных переговоров, а главное - побольше счастья рожденных детей!

Петра Сцова

«Движение за активное материнство»

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НОРМАЛЬНЫХ РОДОВ

Как это видит ВОЗ

(World Health Organization):

Нормальные роды - это: естественное начало родов без осложнений, I-я стадия родов и II-я - без драматических изменений. Ребенок появляется на свет самопроизвольно, головкой вперед, после завершения 37 – 42 недель беременности. После родов самочувствие матери и ребенка нормальное.

Целью медицинского ухода является создание таких условий, которые гарантируют безопасность матери и ребенка, когда роды проходят без медицинского вмешательства, но под контролем врача. При нормальных родах для медицинского вмешательства в их естественный процесс должны быть конкретные основания.

ВОЗ: Акушерский уход при нормальных родах

Как это видит ENCA (European Network of Childbirth Association):

Нормальными родами можно считать такой процесс, который начинается самопроизвольно, ребенок и плацента рождаются в естественном ритме, без посторонней помощи или вмешательства. После таких родов ребенок остается в непрерывном и тесном контакте с матерью. Медицинское вмешательство допускается только в случае неожиданных осложнений.

Некоторые рекомендации ВОЗ для нормальных родов (источник: Акушерский уход при нормальных родах, издано в 2002 г. министерством здравоохранения):

Приемы, согласно ВОЗ, однозначно полезные (выборочно):

- разработка плана родов
- питьевой режим во время родов (per oralis, только ртом)
- уважение права роженицы на выбор места родов
- эмоциональная поддержка со стороны персонала во время родов
- право роженицы на присутствие родных и близких во время родов
- право роженицы на получение от медперсонала исчерпывающей информации и разъяснений



- неинвазивные, немедикаментозные методы обезболивания при родах
- прослушивание сердечной деятельности плода (аускультация)
- свобода при выборе позиций и движений во время родов
- пуповина отстраняется лишь после окончания пульсации
- максимально быстрый телесный контакт матери с новорожденным, *grooming-in*
- грудное вскармливание без ограничений

Приемы, которые ВОЗ считает однозначно вредными (выборочно):

- традиционное применение клизмы и бритья лобка
- традиционное профилактическое введение венозного катетера
- положение лежа на спине при родах
- традиционное использование гинекологического кресла с поручнями и без них
- потуги с задержкой дыхания
- традиционная аппликация синтетического окситоцина в III-ей стадии родов

- ограничение контакта матери с новорожденным
- подача новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, воды, глюкозы или искусственного питания
- любые ограничения во времени и частоте кормлений

ВЫБОР РОДДОМА

Роддом, в котором вы решили рожать, желательно посетить заранее, еще во время беременности. Поговорите с персоналом, расспросите обо всех подробностях, которые вас интересуют, а именно: какие методы применяются в нем при родах, какая атмосфера царит в больнице и т.д. Если вы затрудняетесь говорить по-чешски, возьмите с собой сопровождающего, который вам поможет договориться. Не обязательно нанимать переводчика. С такой ролью вполне может справиться знакомый, который владеет чешским и умеет говорить на вашем родном языке.

Прежде чем посетить роддом, постарайтесь собрать информацию о нормальных родах вообще и о тех, возможных, которые имеются в вашем распоряжении.

Существует много различных приемов ухода за роженицей и новорожденным. В каждом роддоме царит своя атмосфера, в одном вы почувствуете себя более уютно, чем в другом. Внимательно осмотритесь в роддоме или роддомах, где вам придется рожать, освоитесь в их стенах, задайте персоналу все вопросы о том, что вас интересует. Если вы получите недостаточный или неясный ответ, спрашивайте еще, ведь благодаря подробностям и деталям вы сможете понять, как обстоят дела на самом деле. Попросите, чтобы вам подробно описали, как проходят роды именно в этой больнице, какие конкретные процедуры проводит персонал с пациентками. Полученную информацию сравните со своими представлениями, пожеланиями и планом родов. Если некоторые ваши представления не совпадают с полученной информацией, продолжайте ваш диалог с персоналом и не опасайтесь высказывать свое мнение и свои пожелания. Сотрудники роддома должны вас выслушать и принять во внимание ваши представления. Постарайтесь узнать как можно больше. Для этого задайте персоналу данной больницы следующие вопросы:

- сколько человек может присутствовать во время родов?
- имеют ли они опыт с дугами, сопровождающими роженицу?
- есть ли здесь опыт работы с роженицами, которые хотят придерживаться своего плана родов и имеют свои представления о родах?

- имеются ли какие-либо места, где сопровождающие лица не могут быть вместе с роженицей (там находятся другие женщины и т.п.)?
- какие процедуры обычно проводятся с роженицами при родах?
- какие конкретные позиции обычно предлагаются во время родов (II-я стадия родов)? в какой позиции принято рожать у вас в роддоме?
- как медперсонал помогает будущим мамам чувствовать себя комфортно?
- как помогаете роженицам преодолевать болевые ощущения (кроме использования медикаментов)?
- как часто у вас проводят эпизиотомию (разрез промежности)? Количество не должно превышать 20 %, т.е. у каждой пятой роженицы.
- какова ваша статистика проведения кесарева сечения при родах? (роды при помощи кесарева сечения должны составлять не более 10% от общего числа родов, в перинатальных центрах – не более 15%)
- что происходит с новорожденными в первые минуты после родов: их тут же дают в руки матери и родным?
- каким образом вы поддерживаете идею грудного вскармливания?
- каков ваш подход к амбулаторным родам?

Исходя из ответов на эти вопросы и вызванной ими реакции, вы можете составить конкретное представление об атмосфере, в которой бы вам пришлось рожать. В формулировке вопроса должен отразиться ваш активный подход (не используйте фразы типа «разрешите...», «я могу...», а «я планирую», «я бы хотела» и т.п.). Полученные ответы помогут вам составить мнение об отдельных роддомах, однако эта информация не накладывает на вас никаких обязательств, если находится в противоречии с вашими правами и специальными рекомендациями.

Пусть вас не застигнут врасплох возможные отрицательные ответы или негативная реакция, большинство решений во время нормальных родов и после них принимаете вы, а медперсонал той или иной больницы, может быть, просто еще не встретился с пожеланиями или требованиями, с которыми пришли вы. Убедите их в том, что общими силами вы справитесь с ситуацией. Подчеркните,



что рождение ребенка – это прежде всего ваша ответственность. Попросите их аргументировать свою отрицательную позицию.

Если вам ответят, что те или иные манипуляции зависят от обстоятельств, попросите объяснить, о каких конкретных ситуациях идет речь.

Может последовать ответ типа: «У нас это делается только так» или «это необходимо для здоровья пациентки», или «все зависит от врача», попытайтесь тут же выяснить, что произойдет, если пациентка в процессе родов от той или иной процедуры откажется. Сослнитесь на рекомендации ВОЗ для

нормальных родов. Все время старайтесь быть позитивно настроенной и снова подчеркните тот факт, что ответственность за свое здоровье и здоровье своего ребенка несете вы, в то время как врач несет ответственность лишь за выполненную работу. Не бойтесь настаивать на родах согласно вашим представлениям. Препятствием в их осуществлении может быть только серьезное состояние здоровья вас или вашего ребенка, а не взгляды медперсонала или традиции родильного отделения.

ПЛАН родов

Своевременная подготовка плана родов полезна сразу по нескольким причинам: это дает возможность в спокойной обстановке заранее продумать и выдвинуть важные для вас пункты, при составлении плана со своим партнером или тем лицом, которое будет с вами при родах, вы можете заранее договориться, какую конкретную помощь и поддержку ожидаете. Этот график нужен прежде всего вам самим, а потом уже персоналу роддома. Во избежание недоразумений и промахов рекомендуем перевести ваш план родов на чешский язык.

В начале плана родов рекомендуем написать свои личные данные, таким образом вы избежите многих вопросов при заполнении анамнеза при консультациях. В плане родов также не забудьте указать срок родов, имена родителей, адрес, идентификационные номера, страховую компанию, фамилию и тел. вашего гинеколога, педиатра, выбранные вами имена для новорожденного, в случае, если малыш не будет носить вашу фамилию, укажите, какую фамилию он будет носить. Если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем или аллергия, обязательно напишите о них, а также укажите, какие лекарства вы принимаете, какую диету соблюдаете. Здесь же вы можете в общих чертах написать, как вы лично представляете «сценарий» родов и какой конкретно сервис ожидаете от персонала. Это придаст вам чувство безопасности. Подчеркните, что, если позволят обстоятельства, то вы бы хотели во время родов быть информированной обо всех приемах, которые собираетесь провести персонал (ни в коем случае не позволяйте делать с собой то, с чем вы не согласны).

Пункты, которые мы рекомендуем вам продумать (в плане родов укажите те пункты, которые важны лично для вас):

- Присутствие выбранного вами лица/лиц.
- Присутствие других людей, кроме персонала (студенты медицины, практиканты).
- Провоцирование родов.
- Клизма, бритые лобка, ограничение еды и питья.
- Наблюдение плода и деятельность матки с помощью монитора (возможное движение, частота).
- Движение в I-й и II-й стадии родов.



- Средства подавления болевых ощущений (теплая ванна или душ, ароматерапия, музыка, массаж, свободное движение, акупрессура...).
- Применение медикаментов (обезболивающих).
- Амниотомия (вскрытие пузыря с околоплодными водами).
- Ускорение родов.
- Позиция, помогающая продвижению плода.
- Разрез промежности (эпизиотомия).
- Регулирование потуг.
- Окончание пульсации пуповины.
- Уход за новорожденным в первые минуты после рождения.
- Плацента-самопроизвольное отделение или с помощью окситоцина.
- Непрерывный контакт матери с ребенком.
- Кормление грудью, соска, детская косметика, прививка против ТБЦ.
- Устранение остатков пуповины или ее самопроизвольное отмирание.

- Пребывание на отделении партнера (и старших детей).
- Время выписки из роддома, ускоренный уход домой.

Необходимо помнить о возможных осложнениях во время родов:

- Кесарево сечение.
- Наложение щипцов.
- Преждевременные роды.
- Новорожденный в плохом состоянии, неполноценный ребенок.
- Рождение мертвого ребенка, летальный исход во время родов.

Последующий текст вы можете расписать по пунктам, чтобы было наглядно видно, что для вас является или не является важным. Постарайтесь все выразить конкретно и убедительно: да, это

мне необходимо, а это мне не нужно, а по этому вопросу я хочу проконсультироваться с врачами. Некоторые пункты могут показаться вам не столь важными, но может так случиться, что именно они помогут избежать некоторых недоразумений. В любом случае выбирайте по своему усмотрению именно то, что лично вам кажется важным. Опишите все коротко, ясно и понятно. Ваш план родов, который будет читать персонал, пишите в дружелюбном, оптимистичном тоне, но продолжайте твердо стоять на своих позициях.

Без колебаний сообщите о важных проблемах, которые могли бы повлиять на течение родов (напр., были ли вы в прошлом изнасилованы и т.д.), нужен ли вам особый подход, например, в вашем окружении может быть только женский персонал. Может быть, вы пережили травмирующий инцидент в больнице и не переносите вида металлических инструментов и т.д. Всевозможные семейные ритуалы и традиции, связанные с рождением ребенка, вы можете осуществить и на территории родильного отделения, исходя из ситуации и возможностей больницы. То же самое касается и ритуалов, связанных с традицией и культурой вашей родины. Главным критерием в таких случаях должны быть безопасность и здоровье ребенка.

План ваших родов - это выражение ваших пожеланий. Для медперсонала он обладает правовой силой. Естественно, что во время родов все решается по ситуации, поэтому не стоит держаться за план любой ценой. В случае, если настанут осложнения и понадобится врачебное вмешательство, то вам придется отклониться от вашего плана родов. Такую ситуацию тоже необходимо принимать во внимание, чтобы не быть застигнутой врасплох.

Важно, чтобы в процессе родов вы вели себя спонтанно, чутко прислушиваясь к своим внутренним ощущениям. Не нужно ничего доказывать ни себе, ни окружающим.

Чешская республика может по праву гордиться своей системой перинатального ухода, подтверждением чего является низкий уровень детской смертности при родах и после них. Хуже обстоит дело с психологическим подходом к роженке, поэтому-то и стоит взять с собой в роддом близкого человека для моральной поддержки.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМАТИЧНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ в ЧЕШСКИХ РОДДОМАХ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

■ Сбривание волос с лобка

Предполагалось, что это необходимо проводить с целью снижения внесения инфекции и упрощения хирургического вмешательства в неизбежных случаях, например, при родовых травмах. Никаких конкретных доказательств данного предположения найдено не было. Наоборот, имеется риск инфицирования вирусом ВИЧ или гепатитом. Под угрозой может быть как персонал, так и пациентка.

■ Клизма

Предполагалось, что клизма стимулирует схватки, и опорожненный кишечник лучше способствует прохождению головки плода. Считалось, что этим снижается опасность загрязнения и тем самым инфицирование матери и ребенка.

Клизма – неприятная процедура, которая может способствовать повреждению кишечника. Без клизм загрязнение происходит гораздо реже и в меньшей мере, чем после нее. Не были зафиксированы случаи заражения или влияния на продолжительность родов, не было также случаев заражения при разрезе промежности. Введение клизмы часто нарушает ход родов.

МНЕНИЕ ВОЗ:

Традиционное применение клизм можно считать процедурой однозначно вредной, которую необходимо устранить. Исключением может быть только случай сильного запора, который не удалось устранить в первой стадии родов. В таком случае достаточно применить микроклизму или аппликацию геля на область заднего прохода.

■ Искусственное провоцирование родов

Врачи применяют такой метод по разным причинам :

- при опасениях за состояние плода
- это удобно персоналу
- из соображений, что плод слишком крупный
- преждевременный отток околоплодных вод
- обнаружение стрептококка В
- перенашивание плода

Искусственно роды вызываются по многим причинам, но лишь малое количество из них имеет к этому действительно веский довод. Остановимся на одной из причин искусственных родов – перенашивание. Беременность длится обычно 40 недель +/- 2 недели. Таким образом, до 42 недель еще нельзя говорить о перенашивании. Искусственные роды в период, когда роженица к ним еще психологически не готова, часто заканчиваются кесаревым сечением. А это приносит много осложнений и сильные боли, трудно поддающиеся устранению.

■ Ограничение в приеме еды и жидкостей

Многие врачи предполагают, что есть и пить во время родов опасно, т.к. при необходимости общей анестезии может возникнуть опасность попадания пищи в легкие.

Но голодание не гарантирует того, что желудок будет пуст, а общая анестезия применяется чем дальше, тем реже.

МНЕНИЕ ВОЗ:

Обезвоженный организм и голодание приносят женщине состояние дискомфорта и стресса, которые могут оказать неблагоприятное влияние на течение родов. Запрещение еды и питья роженицам попросту не обосновано.

■ Амниотомия (прокол плодного пузыря)

Врачи обосновывают применение данного метода тем, что он ускоряет процесс родов и позволяет определить качество околоплодных вод как индикатора состояния плода. Далее врачи утверждают, что это может вызвать роды и позволит подвести для диагностики скальпельный электрод к голове ребенка.

Традиционный прокол пузыря (амниотомия) дает практически нулевой результат и несет с собой много потенциального риска: внесение инфекции, опасной как для роженицы, так и для плода. Далее, это может стать причиной кесарева сечения из-за

стрессового состояния плода. Амниотомия может также стать причиной пролапса (выпадения) пуповины. После проведения амниотомии состояние роженицы контролируется при помощи электронного монитора, что плохо влияет на процесс родов.

МНЕНИЕ ВОЗ:

Амниотомия сокращает роды на незначительный отрезок времени, не является фактором, значительно ускоряющим ход родов. Исследования не подтвердили полезность применения данного метода.

■ Эпидуральная анальгезия и анестезия.

Метод местного и общего обезболивания. Многие врачи считают, что роженицы избыточно страдают от боли при родах, и поэтому считают аппликацию обезболивающих препаратов необходимой для облегчения их состояния.

Применение эпидурала – дорогостоящая процедура, на которой больницы зарабатывают приличные деньги, но медперсонал практически ничего не говорит об осложнениях после такой процедуры. Поэтому мы здесь ближе рассмотрим этот вопрос.

Эпидуральная анальгезия (ЭА) замедляет течение родов, ведет к применению окситоцина. Это, в свою очередь, влечет за собой частые случаи эпизиотомии, т.е. наложения щипцов и других вагинальных инструментов во время родов. В итоге все заканчивается кесаревым сечением. ЭА может, пусть в редких случаях, но все же вызывать опасные для жизни и здоровья роженицы осложнения (потеря сознания, судороги, прекращение сердечной деятельности, резкое падение давления крови, рвота, затрудненное дыхание, повреждение клеток мозга, аллергический шок, повреждение нервных волокон, возникновение абсцесса, резкие боли в спине, головные боли, затрудненное мочеиспускание, озноб, зуд, повышенная температура, проблемы с сенсорикой, мышечная недостаточность, смертельный исход у роженицы, падение кровяного давления у плода, опасность внесения инфекции).

Впоследствии все это может вылиться в длительные или хронические осложнения, например, временное недержание мочи, возникновение гематом, повреждение нервных волокон, может негативно сказаться на эмоциональной сфере восприятия, изменить ощущения как роженицы, так и ее пар-

тера при родах. Есть определенная, хотя и не подтвержденная, опасность, что эти симптомы могут перейти в хроническую стадию: невралгия, дисфункция деятельности мочевого пузыря, хронические головные боли, непроходящие боли в спине, гул в ушах, тугоухость, проблемы с сенсорикой.

Во время ЭА, ввода анальгетиков в организм пациентки, они попадают в кровь плода. Препарат затрудняет поступление кислорода в кровь ребенка, а также негативно влияет на его сердечную деятельность, может вызвать затрудненное дыхание. Вялость плода отрицательно проявляется в процессе родов. В общей сложности все эти факторы влияют на психическое и физическое здоровье ребенка. Усложняется процесс кормления грудью.

Нет научных доказательств, что ЭА способствует предотвращению удущья и не позволяет упасть давлению у плода при преждевременном оттоке околоплодных вод.

ЭА нарушает физиологический процесс родов и негативно влияет на установление первых контактов матери и ребенка. Боли, сопровождающие роды, являются абсолютно нормальным явлением, которое имеет свой глубокий смысл. Существует достаточно много способов, естественных и безопасных, которые помогут женщинам справиться с болями, приглушить их и переключить внимание на сам процесс родов. Вот их перечень:

- свободный выбор позиции в I-ой и II-ой стадиях родов
- теплый душ или ванна
- массаж, прикосновения, гипноз, музыка,
- использование всевозможных манипуляций, которые переключают внимание роженицы от болей, например, определенный ритм дыхания, внушение...
- всевозможная эмоциональная поддержка со стороны близкого человека, например, и дулы.

МНЕНИЕ ВОЗ:

Многие женщины приветствуют такие естественные методы, понимая, что это безопасно для их здоровья. Такие методы можно рекомендовать без ограничений. Никакие медикаменты не заменяют эмоциональный, наполненный человеческим вниманием подход к роженице.

■ Регуляция потуг во время родов

Традиционный подход врачей к родам таков: сначала врач дожидается момента, который считается II-ой стадией родов, т.е. когда шейка матки полностью открылась. Такая ситуация считается моментом, пригодным для осуществления «потуг по команде» с задержкой дыхания. При этом никого не интересует, что непосредственно переживает роженица, и готова ли она сама к началу родов.

МНЕНИЕ ВОЗ:

Физиологический процесс родов основан на страсти выжидания. Женщина сама должна почувствовать, что уже подходит нужный момент для потуг, т.е. должен спонтанно сработать естественный рефлекс на потуги. Данный подход не несет никакой опасности для плода и всего хода родов. Потуги «под команду» персонала больницы не приносят никаких положительных результатов. ВОЗ категорически не согласна с методом регулируемых потуг во время родов.

■ Эпизиотомия (разрез промежности)

Считается, что разрез промежности менее болезнен, чем разрыв. Аргументируется это тем, что разрез предупреждает неконтролируемое мочеиспускание и глубокие разрывы, доходящие к заднему проходу. По сравнению со спонтанными разрывами разрез является более болезненным. На самом деле разрез гораздо опаснее разрыва, т.к. довольно часто влечет за собой разрыв к анусу и тем самым повышает опасность загрязнения фекалиями, повышается опасность инфицирования, а в дальнейшей жизни ведет к болезненному половому сношению.

МНЕНИЕ ВОЗ:

Нет никаких конкретных доказательств, что проведение эпизиотомии имеет положительный результат. Однако существуют доказательства того, какой вред эта процедура может нанести роженице.

■ Нарушение контакта матери с ребенком непосредственно после родов

Во многих родильных домах, как правило, после родов ребенка отделяют от матери и подвергают осмотру и профилактическим процедурам. Малыш находится в отделении для новорожденных. Недоношенных и переохлажденных детей держат в инкубаторах или в постелях с подогревом. Считается, что роженица после родов должна отдохнуть и выспаться.

МНЕНИЕ ВОЗ:

Самым лучшим средством для поддержания температуры тела ребенка является непосредственный телесный контакт с матерью. Такой контакт важен и с психологической точки зрения: помогает матери и ребенку привыкнуть друг к другу, и дает новорожденному ощущение полной безопасности.

Для ребенка более полезно, когда он «находится в контакте» с бактериями на коже своей мамы, а не медсестры. Круглосуточный контакт матери и ребенка необходим им обоим.

ВОЗ придерживается такого мнения, что разделение матери и ребенка приносит вред им обоим и должно быть исключено из практики всех роддомов.

КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РОДЫ ПРОШЛИ ХОРОШО И БЕЗОПАСНО

На основе множества бесед с женщинами и их партнерами мы составили целый перечень частых вопросов, ответы на которые помогут вам разобраться в «джунглях» чешского акушерства.

Это моя первая беременность. Мы с партнером абсолютно не представляем, что нас ожидает. Как мы можем подготовиться к родам?

В наше время у вас есть широкий выбор и много возможностей. Вы можете прочитать ряд книг по этому вопросу, где вам в популярной форме объяснят, что роды - это естественный процесс в жизни женщины. Не стоит выбирать литературу слишком сложную, предназначенную специалистам. Вам больше подойдут книги, написанные опытными акушерками с большим стажем работы в этой области. Список такой литературы вы найдете и в нашей брошюре. Также мы вам настоятельно рекомендуем пройти курс подготовки к родам под руководством квалифицированной сестры-акушерки. Предпочтительнее курсы не в роддоме, где с вами пройдут только подготовку к родам по сценарию, который предлагается именно в данном роддоме, а там, где предоставят объективную информацию более широкого диапазона.

Вы можете также просмотреть ряд документальных фильмов, которые помогут вам разобраться в данной тематике. Список таких фильмов вы найдете на наших веб-страницах: www.iham.cz. Заказать их можно по электронной почте, а взять на прокат в библиотеке общетства «Арегио» и в некоторых клубах для матерей в Праге. Примите участие в коллективных просмотрах, после которых обычно бывают интересные дискуссии.

В подготовке к родам вам может помочь так называемая дула – опытная медсестра, акушерка или просто опытная женщина, которой вы доверяете. Она непосредственно сопровождает беременную женщину на протяжении всей беременности, во время родов и после них. Вы можете получить у нее одноразовую консультацию или попросить ее совета при составлении плана родов, а также воспользоваться ее услугами во время родов и после них.

Неоценимы также советы и личный опыт ваших друзей и знакомых, которые уже имеют маленьких детей. Но учтите, что каждый человек индивидуален и его переживания и ощущения непередаваемы. Из всего услышанного попробуйте создать свое мнение. Здесь вам помогут интуиция и ваши ощущения.

Само собой разумеется, что во время беременности будущая мать отказывается от вредных привычек: алкоголя, сигарет, влияния химических препаратов (будьте осторожны с глутамином натрия – пищевой добавкой, содержащейся во многих продуктах).

При выборе врача или акушерки руководствуйтесь своей интуицией, найдите человека, которому будете полностью доверять при изложении даже самых интимных вопросов. Врач не должен давить на вас своим авторитетом, а постараться принять вашу точку зрения и прислушаться к вашим пожеланиям. Идеальные роды в окружении всепонимающего, дружелюбного персонала – это может быть не только ваша мечта, но и реальность. Вы можете найти с персоналом общий язык, чтобы роды проходили без ненужной суеты и агрессии.

Если все будет нормально, без осложнений, то я бы хотела естественные роды, без применения медикаментов. Или, может быть, мой страх перед ними безоснователен?

Исследования показывают, что 90% женщин способно рожать естественным, физиологическим путем. ВОЗ использует термин НОРМАЛЬНЫЕ РОДЫ, подразумевая под этим именно такие роды, при которых исключено любое вмешательство. Если при ваших родах не будет никаких осложнений, то будет разумнее и безопаснее не использовать никакие медикаменты. Любое вмешательство в естественный процесс родов может повлечь за собой череду непредсказуемых событий. Если вам предложат какое-либо лекарство, потребуйте подробных объяснений причин его применения. Если же веских причин для его применения нет, то у вас есть полное право отказаться от данного препарата. Аргумент «потому что у нас делают так» в расчет не принимается, для применения лекарств должна быть серьезная причина и прямая связь с состоянием здоровья вас или вашего ребенка.

Не уверена, что во время родов еще найду в себе силы и настроение сообщать персоналу свои пожела-

ния. Может быть, стоит заранее договориться в роддоме о своих планах?

Разумеется, было бы очень желательно посетить роддом, в котором вы собираетесь рожать, еще будучи беременной и ознакомиться с условиями. Вы можете побеседовать с персоналом роддома о своих представлениях о родах. Но персонал в больнице чередуются, поэтому стоит подготовить письменный план своих родов и взять его с собой в роддом. В нем должны содержаться все ваши представления и пожелания, связанные с помощью вам при родах и уходом после них. Сделайте несколько копий. Подробную информацию о составлении плана родов вы найдете выше.

Мой план родов понравился врачу, но она не обещала, что сможет его придерживаться. Я обязана ей подчиниться?

Если ваши роды будут без осложнений, то вмешательство врача может быть таким, каким вы ему позволите быть. Постарайтесь общаться с врачом дружелюбно и тактично, спокойно объясните свою позицию, но выслушайте и врача. Однако не забывайте, что вы не нашкодивший школьник, которого наказывают за разбитое окно! Здесь речь идет о вашем теле и о вашем ребенке. Не бойтесь с улыбкой, но бескомпромиссно настаивать на своем.

Врач в больнице сказал мне, что разрез промежности он сделает по своему усмотрению, в зависимости от ситуации. Может быть такое?

Рекомендуем вам свое несогласие с разрезом промежности выразить заранее в письменной форме. Попросите врача, чтобы он, исходя из ситуации, вам доходчиво объяснил, для чего это в данный момент нужно. В свою очередь, вы ему можете объяснить, что речь идет о вашем теле, о котором хотите решать сами. Из многих исследований и из опыта сестер-акушерок уже давно ясно, что разрез промежности при нормальных родах абсолютно бессмысленен. Крупные разрывы обычно являются последствием таких разрезов. Разрывы бывают незначительные, а во избежание их достаточно рожать в вертикальной позиции, а не лежа на спине.

С юридической точки зрения вы имеете полное право от разреза промежности отказаться, а врачи обязаны уважать ваше решение.

Я боюсь, что боли при родах будут слишком сильными. Смогу ли я их выдержать без эпидурала?

Родовые схватки действительно очень болезненные, но мы знаем, что каждый человек переносит боль по-разному, у каждого своя индивидуальная граница болевых ощущений. Эпидуральная анальгезия не является естественным болеутоляющим средством. Она несет с собой ряд опасностей. И самое главное, что она может подействовать совершенно по-другому, а не так, как было запланировано.

«Внимательно читайте приложенную информацию!» - подробно познакомьтесь с данным методом и риском его применения, прежде чем испытать его на себе.

Существует ряд естественных и безопасных способов, снижающих ощущение боли. Очень эффективна и приятна теплая ванна или душ, легкий массаж или, наоборот, энергичный массаж спины или других частей тела, теплые компрессы, пение, визуализация, ароматерапия, танец, раскачивание на мяче, различные виды движения. Если вы решитесь воспользоваться услугами дулы, то она обязательно даст вам совет или сделает вам легкий массаж. Уже само присутствие дулы действует успокаивающе и помогает притупить ощущение страха и боли.

Большинство женщин, которые имели возможность рожать естественным путем, утверждали, что боль во время родов воспринимали как необходимость. Боль была сильной, но она была неотъемлемой частью происходящего, как должная дань за рождение ребенка. Они знали, что после родов боль пройдет как по мановению волшебной палочки.

Может ли за меня в больнице вести переговоры с врачами мой партнер?

Конечно же, ваш партнер вас может проводить в больницу, быть там с вами – это важно и для него. Но выдвигать свои пожелания и требования во время родов можете только вы. Наше законодательство воспринимает ребенка как неотъемлемую часть материнского тела. Поэтому только мать может решать, какие манипуляции позволит делать с собой во время родов, а какие нет. За исключением экстремальных случаев, когда наступает опасность для матери или ребенка. Но это уже не считается нормальными, естественными родами.

С момента рождения ребенка вы и ваш партнер становитесь его законными представителями. После родов и ваш партнер может выражать ваши пожелания, связанные с ребенком: отец может ре-

бенка помыть, держать его в руках, подать вам его на кормление.

Иная ситуация настает, когда ваш партнер выступает в роли вашего переводчика и доносит до сведения врачей и персонала ваши пожелания. В таком случае он может это делать за вас и во время родов. Рекомендуем вам тщательно подготовиться к такой ситуации, чтобы партнер передавал только ваши пожелания, а не свои.

Своего ребенка я бы хотела рожать дома. Возможно это в Чешской республике?

Да, в Чешской республике такое возможно. Если ваша беременность проходит нормально и это ваше пожелание, то почему бы и нет. Самое лучшее, если вы найдете акушерку, которая будет вам ассистировать во время родов дома. В крупных городах вы найдете такую услугу без затруднений, сложнее будет обстоит дело в поселках. Контактируйте свою страховую компанию. Готовясь к родам на дому, все же держите наготове сумку со всем необходимым для больницы, потому что не исключено, что ваш ребенок появится на свет именно там. Роды никогда нельзя спланировать до деталей, поэтому будьте готовы к любой ситуации. Бывали и такие случаи, когда женщина детально продумала и все предусмотрела для родов в больнице, а рожать ей пришлось экстренно дома или в машине. За акушерские услуги на дому вам придется заплатить из своего кармана, т. к. эта услуга в ЧР не подлежит оплате через медицинскую страховку. В общей сложности роды на дому вам обойдутся гораздо дешевле, чем в роддоме с последующей госпитализацией. В любом случае денежная сторона вопроса не должна быть тем решающим фактором для родов на дому. ВОЗ советует: рожайте там, где вы себя чувствуете в безопасности.

Моя знакомая рожала амбулаторно, но было трудно настоять на этом. А потом педиатр-неонатолог не хотела выписать ребенка, выписать смогла якобы только мать. Только через 8 часов удалось покинуть роддом всем - матери, отцу и ребенку. Все были рады, что наконец-то оказались дома. Мне тоже хочется рожать амбулаторно, где я могу об этом узнать ближе?

Теоретически амбулаторно можно рожать в любом роддоме. Вы не обязаны оставаться в роддоме или оставлять там своего ребенка. Единственным

условием является хорошее состояние здоровья вас и вашего ребенка после родов. В практике дело обстоит несколько иначе: врачи недостаточно хорошо ориентируются в юридических вопросах. Они уверены, что Министерство здравоохранения и законы вам и им это запрещают. К сожалению, еще очень мало родителей-сторонников амбулаторных родов, а персонал не подготовлен к таким пожеланиям и не знает, как себя вести. Рекомендуем вам заранее, еще во время беременности, узнать, какова ситуация в той или иной больнице. Не сдавайтесь без боя, если вам скажут, что амбулаторно рожать опасно или у них так не принято. Обратитесь за помощью и информацией в организацию по вопросам здравоохранения или найдите юридическую поддержку у адвоката. Юридическую консультацию по этим вопросам вам может предоставить Лига прав человека. Полученную от них информацию вы можете снова передать врачам в больницу, где вы будете рожать. Лучше всего обратиться прямо к главврачу с ним так не настаиваете на скором уходе из роддома, если состояние ваше и вашего ребенка будет хорошим. Сообщите также, что вы довольны уходом в данной больнице (если это, конечно, правда) и не хотели бы искать новый роддом.

По приходу домой рекомендуем в первые дни пользоваться услугами дипломированной акушерки (если таковая имеется в вашем регионе). Она посетит вас раз в день. В обязанности акушерки входит следить за состоянием здоровья вас и новорожденного, помочь вам правильно начать кормление грудью. Это очень удобная услуга, но ее вам придется оплатить, т. к. пока она не оплачивается медицинской страховкой. Однако стоит это намного меньше, чем уход в больнице.

Еще до родов найдите для своего ребенка врача - педиатра. Его первый визит к ребенку будет на дому. Регистрировать ребенка у педиатра не обязательно, но очень полезно, чтобы ваш ребенок проходил регулярные профилактические осмотры.

У меня как иностранки очень невыгодная коммерческая медицинская страховка, которая не покрывает практически никакие медицинские обследования и услуги во время беременности и после родов. Роды в больнице и госпитализация после них обойдутся мне очень дорого. Я обязана безоговорочно подвергнуться всему этому?

Рассмотрим ваш вопрос с двух точек зрения: медицинской и правовой. С медицинской точки зрения необходимо знать состояние вашего здоровья. Если ваше здоровье и здоровье вашего ребенка в норме, вы вполне можете ограничить предлагаемые процедуры на минимум.

И правовая точка зрения подобна – ребенок воспринимается с матерью как одно целое, поэтому только она может решать, какие процедуры и манипуляции можно с ним провести. Она сама решает, можно ли ее ребенка госпитализировать. После родов законными представителями ребенка становятся его родители. Только они могут дать свое согласие на ту или иную манипуляцию с ним. Единственным исключением из правила может быть случай непосредственной опасности для жизни ребенка. Но такие случаи, к счастью, бывают крайне редко.

Мы вам можем порекомендовать безопасный и не столь дорогой вариант ухода за новорожденным - это услуги частной акушерки: во время беременности, во время родов и после них.

Хотим напомнить, что этический кодекс не позволяет медицинскому персоналу выдавать полиции нелегальных мигрантов, не имеющих разрешения на пребывание в стране.

Я хочу, чтобы мой ребенок с момента рождения был неотлучно со мной. Сама мысль о том, что нас разлучат, для меня мучительна. Говорят, что в роддоме это необходимо для безопасности ребенка. Как можно сделать так, чтобы новорожденный был в безопасности и в то же время мог оставаться со мной?

Ваши чувства абсолютно естественны и обоснованы. Как мать, так и ребенок совершенно не готовы к тому, чтобы их, после девяти совместно прожитых месяцев и после такого сложного процесса, каким являются роды, разлучили и лишили контакта. Роженица и новорожденный младенец - оба нуждаются в физическом и эмоциональном контакте: в запахе и тепле доверительно знакомого тела, в биении сердца, в общем дыхании и т.д. Оба интуитивно передают друг другу сигналы тесного контакта и безопасности. У обоих происходит выделение определенного количества окситоцина - гормона взаимной поддержки. Все это начинает послеродовой процесс содания тесных, эмоционально насыщенных отношений матери и ребенка – так называемый **бондинг**. Любое вмешательство в эту тонкую работу непростительно и несет вред (исключение – экстремальный случай спасения ре-

бенка). Мы считаем, что прямой обязанностью всех людей, окружающих мать и ребенка, является не прерывать бондинг. Все остальные традиционные процедуры могут подождать (мытьё, взвешивание, обмеривание, подогрев...). Любое **обследование и осмотр ребенка** (подвязывание пуповины, прослушивание сердца, оценка по шкале Апгар) можно **провести на теле матери**, а у ослабленных детей - вблизи матери, чтобы она могла хотя бы визуально контролировать происходящее.

После родов новорожденного нужно осушить, положить голышом на голое тело матери (так называемый skin to skin kontakt – «кожа к коже»). В случае необходимости мать в данной процедуре может заменить отец. И только после этого ребенка можно завернуть. Специалисты рекомендуют не мыть ребенка ручки, оставив на них околоплодную жидкость. Это поможет ему найти материнский сосок, мать тоже не должна быть лишена (слишком тщательным мытьем) своего специфического запаха. Нужно заранее подготовить роженицу к **бондingu**, убедить ее в полезности такого поведения и помочь ей проникнуться к нему доверием. В чешском праве нет такого закона, приказа, постановления, которое бы позволяло медперсоналу изолировать ребенка от матери сразу после родов. Есть только одна уважительная причина для такого действия – это спасение его жизни и ничто другое. Но существуют устоявшиеся старые привычки. И по инерции проводятся все те же «ритуалы» без всякого на то основания. Моральной поддержкой для роженицы будут сопровождающие ее близкие люди. Они лучше кого-либо знают пожелания роженицы и смогут морально поддержать ее в нужную минуту.

В случае преждевременных родов или родов при помощи кесарева сечения смогу ли я находиться со своим ребенком?

Женщины, роды которых не прошли естественным путем, часто опасаются, что у них не возникнет бондинг с ребенком. Медицинский персонал в таких случаях действует по традиции, изолируя новорожденного от матери, оставляя его гораздо дольше, чем надо, на детском отделении, предполагая, что тем самым помогают мамам, дают им возможность отдохнуть и выспаться после сложных и утомительных родов. На самом деле именно в таких случаях желательнее как можно быстрее провести бондинг, т.к. преждевременные роды застали женщину врасплох -мать и ребенок к ним не были еще готовы. У женщин, родивших преждевременно, с помощью искусственно вызванных схваток или ке-

саревым сечением, часто пропадает контроль над родами, они переживают, свое неполноценное участие воспринимают как личную ошибку, у них появляется чувство вины. Они обвиняют себя в том, что не смогли донести ребенка и родить его нормальным способом. Поэтому в таких случаях особо важен контакт с новорожденным, который поможет быстрее сориентироваться в ситуации и быстрее преодолеть чувство вины.

Потеря контроля над процессом родов ведет к стрессовым реакциям у женщины. Как показали исследования, женщины, родившие искусственно, преждевременно или кесаревым сечением, оказались более подвержены стрессам, неадекватным реакциям на свое материнство в послеродовой период или еще дальше. Своевременно установленный контакт с ребенком может такой стресс свести на минимум или полностью его предотвратить.

Необходимо установить любой контакт между матерью и ребенком (поглаживание, присутствие матери и ее наблюдение за ребенком в инкубаторе, возможность дотрагиваться до него, носить на руках – в том случае, если у малыша нет никакой инфекции). Нося ребенка в слинг-платке («кенгур») ,вы помогаете ему улучшить дыхание, чувствовать себя лучше и в полной безопасности. Там, где прошли роды кесаревым сечением, достаточно приложить ребенка к материнской щече, а контакт двух обнаженных тел можно провести с отцом («кожа на кожу»). Все это помогает усиленной выработке гормона, который повышает эмоциональную связь матери и ребенка, а также облегчает ситуацию в процессе кормления грудью.

Ничто не мешает женщине, рожавшей при помощи кесарева сечения, уже в операционном зале установить контакт с новорожденным. Достаточно приложить его к плечу или щече матери, даже если роженица еще находится в состоянии наркоза. Ребенка можно тут же поместить в одной палате с матерью. Это будет хотя бы частичным вознаграждением им обоим за то, что они не смогли быть в телесном контакте сразу после родов. И еще одна положительная информация для женщин, родивших кесаревым сечением: младенцы уже не страдают, как раньше, от сильного действия анестезии, в наше время применяются щадящие препараты и в небольших дозах.

Если роды проходили под воздействием медикаментов, то ребенок будет немного вялым. Ему необходимо дать возможность отдохнуть на материнском теле. Выделение нужного гормона жизни, окситоцина, поможет ему быстро прийти в себя и установить нужный эмоциональный контакт

с матерью. Первая попытка приложения к груди может пройти позже.

Может случиться так, что ваш ребенок родится мертвым или умрет при родах. Контакт с ним все равно необходим, хотя бы для того, чтобы вы могли с ним достойно проститься. Не бойтесь открыто проявить свое горе. И если будет такая необходимость, попросите медперсонал о помощи и психологической поддержке.

ИНОСТРАНКИ В ЧЕШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Вся последующая информация была почерпнута из информационной службы Центра по интеграции иностранцев – www.cicpraha.org.

Основные документы

Свидетельство о рождении (документ, свидетельствующий о рождении ребенка, это не вид на жительство в ЧР) выдает ЗАГС того района, города, поселка, где вы рожали. Чаще всего это происходит автоматически, по инициативе роддома. А за документом, разрешающим пребывание ребенка в ЧР, вы должны обратиться в полицию для иностранцев, уложась при этом в срок до 60-ти дней со дня его рождения. Ребенок, рожденный в ЧР, не становится автоматически гражданином ЧР. Ребенок получает такой документ, разрешающий пребывание в стране, какой имеете вы или ваш партнер, поэтому выберите для малыша лучший вариант.

Ребенка необходимо вписать в ваш заграничный паспорт или оформить его собственный паспорт в посольстве вашей страны (не относится к лицам с правом на убежище или с дополнительной охраной).

Медицинское страхование матери и новорожденного

Если у вас есть ПМЖ, или вы имеете право убежища, или вы ходатайствуете о международной защите или находитесь под дополнительной защитой, если вы гражданка ЕС, если вы работаете у работодателя с юридическим адресом в ЧР, то у вас есть право на общественную медицинскую страховку (ОМС). Эта медицинская страховка гарантирует вам стандартный уход во время беременности, во время родов и уход за вашим ребенком после родов. Пребывание вашего ребенка в роддоме тоже будет бесплатным.

Дети родителей, имеющих ПМЖ, право убежища, граждан ЕС, работающих или занимающихся предпринимательством на территории ЧР, ходатайствующих о международной защите, сразу после рождения автоматически получают общественную медицинскую страховку.

Если вы относитесь к одной из этих групп, то вам необходимо подать заявление на разрешение пребывания вашего ребенка в стране, а после его получения следует зарегистрировать ребенка в своей страховой компании. Для этого вам потребуется свидетельство о рождении ребенка, ваша страховая карточка, паспорт ваш или ребенка, а также разрешение на пребывание вашего ребенка в стране.

Если у вас в ЧР есть разрешению на длительное пребывание и вы не работаете у работодателя с юридическим адресом в ЧР (например, вы студентка, работаете по лицензии и т. д.), то вам необходимо оформить коммерческую медицинскую страховку. Единственную форму страховки, которая покрывает расходы во время беременности и родов, можно получить в настоящее время у страховой компании «Pojišťovna VZP a.s.» (внимание! Это не страховая компания «VZP ČR»), и речь идет о страховании под названием «Медицинская страховка для иностранцев».

При оформлении страховки необходимо информировать страховую компанию о беременности. Сумма, на которую вы, как иностранка, будете застрахованы, зависит от результатов медицинского осмотра. Взносы за страховку должны быть внесены вперед на весь период вашей беременности. Покрытие расходов на медицинское обслуживание из коммерческой страховки будет иметь свои лимиты, согласно условиям договора. Внимательно ознакомьтесь с данными условиями!

На ребенка родителей, имеющих в ЧР разрешение на длительное пребывание, и тоже имеющего такое же разрешение на пребывание, должна быть оформлена коммерческая медицинская страховка.

Коммерческая медицинская страховка оформляется только после рождения ребенка. До этого ребенок не застрахован, и все расходы по медицинскому уходу за ним оплачивают родители. Имеется единственная возможность, как застраховать ребенка до его рождения, – это оформить на Вас дополнительную страховку типа «новорожденный» в страховой компании «Pojišťovna VZP a.s.». Таким образом, ваш ребенок будет застрахован на три месяца со дня своего рождения, но только при определенных условиях и на определенную сумму, которая указана в вашем договоре о страховании. Всегда внимательно изучайте условия страховки!!!

Возможно, одним из вариантов, если вы и ваш ребенок в порядке, могли бы стать для вас амбулаторные роды. При них, за исключением нескольких обследований непосредственно после рождения, вам не придется платить за медицинское обслуживание, в котором ваш здоровый ребенок не будет нуждаться.

Новорожденного младенца необходимо застраховать. Вы можете оформить коммерческую страховку, которая покрывает профилактику и вакцинацию малыша – Медицинское страхование иностранцев, которое предлагает страховая компания «Pojišťovna VZP», а также страховая компания «Slavia pojišťovna» под названием «Комплексное медицинское страхование иностранцев». «(Комплексное) Медицинское страхование иностранцев» оформляется как минимум на 6 месяцев, все взносы необходимо внести вперед. Перед заключением договора о страховании ребенок проходит медицинский осмотр у врача страховой компании. Страховая компания может отказать в заключении договора о страховании.

Следующая возможность - коммерческое страхование ребенка по случаю необходимого и неотложного медицинского обслуживания. Данный вид страхования предлагают все страховые компании, признанные полицией для иностранцев. В настоящее время это: «Pojišťovna VZP a. s.», «Uniqua pojišťovna», «Viktoria Volksbanken pojišťovna», «Maxima pojišťovna» и «Slavia pojišťovna».

Если у вас вообще нет никакой страховки, то все расходы на медобслуживание во время родов и после них вам придется оплатить самой. Рассчитывайте на сумму в размере нескольких десятков тысяч, а в случае сложных родов или проблем с новорожденным сумма может возрасти до ста тысяч и более.

Более информации можно найти на:
www.cicpraha.org/infoservis
www.portal.gov.cz, www.pvzp.cz,
www.mighealth.net/cz

Консультации по социальным и правовым вопросам предоставляют для мигрантов бесплатно на:

Консультация по интеграции
www.migraceonline.cz
<http://p-p-i.cz>
Тел. (+420) 224 216 758, 224 233 034
Моб.т.: (+420) 603 281 269
e-mail: [praha@p-p-i.cz](mailto:p-p-i.cz)

Организация по интеграции и миграции
<http://www.uprchlici.cz>
Senovážná 2, 110 00 Praha 1
Тел.: (+420) 224 224 379
Факс: (+420) 224 239 455
Моб.т.: (+420) 603 547 450
Моб.т.: (+420) 605 253 994

Организация в помощь беженцам/OPU/
<http://www.opu.cz/>
Kovářská 4, Praha 9, 190 00
Тел.: (+420) 284 683 714, 284 683 545
Моб.т.: (+420) 739 413 983
Факс: (+420) 233 371 258
E-mail: opu@opu.cz

Общинный центр INBAZE BERKAT
www.inbaze.cz
Адрес: Ležerova 50, Praha 2, 120 00
Тел.: (+420) 224 941 415
Моб.тел.: (+420) 739 037 353
E-mail: lnko@inbaze.cz

Консультация по вопросам гражданства и прав человека
<http://www.poradna-prava.cz/>
Ječná 7, 120 00 Praha 2 - Nové Město
Тел.: 270 003 281, 270 003 280

Ассоциация по юридическим вопросам иммиграции
www.asimos.cz, E-mail: lnko@asimos.cz
Он-лайн консультация:
<http://www.asimos.cz/Pravni-poradenstvi/On-line-poradna-1/>

Движение за активное материнство

1999 году как платформа, иницирующая изменения в области чешского акушерства и улучшение отношений между медработниками и будущими матерями. Движение опирается на новейшие медицинские исследования. Цель движения - чтобы здоровье, безопасность и радость во время родов стали новой традицией в чешских родах!

Движение за активное материнство (Д. А. М.):

- организует ежегодный фестиваль «Всемирная неделя уважения к родам»
- проводит медицинские и юридические консультации
- организует конференции, курсы повышения квалификации, регулярные встречи, видеопказы и дискуссионные встречи

Д. А. М. является членом международной ассоциации ENCA и Чешского женского лобби. Является инициатором и создателем инициативы «Нормальные роды». При своей деятельности движение строго придерживается надежных источников информации: научных исследований в области акушерства, рандомизированных специальных исследований Cochrane Collaboration и рекомендаций ВОЗ.

контакты:

Д. А. М.
Dlouhá 27, 110 00 Praha 1
Моб.т.: (+420) 776 465 486

www.iham.cz

Полезные контакты:

www.respektkporodu.cz
www.normalniporod.cz
www.porodniplan.cz

Лига прав человека
www.lp.cz
www.ferovanemocnice.cz

Аперо – общество за гармоничную семью
www.aperio.cz

Уния акушеров
www.unipa.cz

Чешская ассоциация дул
www.duly.cz

Чешские дулы
www.mojedula.cz

Центр активных родов – Родильный дом У Чапа
www.pdcap.cz

А- центр - целенаправленная и активная подготовка к материнству и родительским обязанностям
www.materstvi.cz

www.rodina.cz
www.azrodina.cz

ВЫБОР ПУТИ К СЧАСТЛИВЫМ РОДАМ

Информация в помощь при выборе медицинских услуг при родах

Авторы текста: Петра Сорова, Мартина Суханкова
Супервизор главы «Некоторые проблематичные методы
работы в чешских роддомах (с точки зрения современного
исследования) Ивана Кенигсмаркова, RPA
Фотографии Габриела Контра
Фотографии на обложке Маркета Шафранкова-Бейковска

Использованная и рекомендуемая литература:

WHO (kolektiv autorů): Péče v průběhu normálního porodu
GOER, Henci: Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu
STADELMAN Ingeborg: Zdravé těhotenství, přirozený porod
BALASKAS Janet: Aktivní porod
SIMKIN Penny: Partner u porodu
ODENT Michel: Znovuzrozený porod
ODENT Michel: Matka Země

Издано Движением за активное материнство в 2010 году
Версия на русском языке (издано также на вьетнамском языке)
Перевод русской версии Евгения Вомачкова

h.a.m
HNUTI ZA AKTIVNI MATESTVI



ЭТА ПУБЛИКАЦИЯ ВЫШЛА ПРИ
ГРАНТОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ SCWF