

# Співпрацюймо, щоб ваша вагітність була безпечнішою



Ukrainian / Українська

Цей інформаційний буклет містить інформацію щодо запобігання мертвонародженню. **Про це ми говоримо з кожною.** Розмова про те, як зменшити ймовірність мертвонародження - це звичайна складова ведення вагітності - так само як і бесіда про те, як підтримати здоров'я вагітної жінки.

Нечасто, але іноді життя дитини припиняється ще до народження. Коли це трапляється після 20-го тижня вагітності, це називається мертвонародженням.

Ми не завжди знаємо, чому життя дитини припиняється ще до народження. Не завжди можливо запобігти мертвонародженню. Однак є деякі речі, які ви можете робити під час вагітності, щоб зменшити ймовірність цього. Ваш лікар та акушерка будуть говорити з вами про це під час кожного прийому.



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Ця брошура містить інформацію про **5 речей, які ви можете зробити, щоб зменшити ймовірність мертвонародження:**

**1** Зменште вплив сигаретного диму на себе та дитину



**2** Співпрацюйте з вашим лікарем та акушеркою, щоб перевіряти розвиток вашої дитини



**3** Спостерігайте за рухами вашої дитини та повідомте своїм медичним працівникам, якщо рухи вашої дитини припинились або сповільнилися.



**4** Спіть на боці починаючи з 28-го тижня вагітності



**5** Поговоріть зі своєю акушеркою або лікарем про найкращий термін для народження вашої дитини



Одна з найкращих речей, яку ви можете зробити, щоб зберегти свою дитину міцною та здоровою під час очікування малюка — це відвідувати прийоми для вагітних. Прийоми для вагітних - це можливість для вас і вашого лікаря чи акушерки перевірити ваше самопочуття та розвиток вашої дитини. Послуги перекладача завжди доступні для жінок і їх сімей безкоштовно.

Зателефонуйте своїй акушерці або лікарю, якщо ви відчуваєте, що щось не так або хвилюєтеся за дитину. Не думайте, що ви гаєте чийсь час. Ваш лікар та акушерка завжди готові підтримати вас.

## Здорове середовище допомагає вашій дитині рости міцною та здоровою

Ваша дитина може зростати міцною та здоровою під час вагітності завдяки спеціальному органу, який називається плацентою. Плацента розвивається на початку вагітності та продовжує підтримувати ріст і розвиток вашої дитини до самого народження. Ваш малюк отримує поживні речовини/їжу та кисень/свіже повітря через плаценту. Плацента також забирає відпрацьоване/старе повітря дитини.

**Допомогти зрозуміти процес зростання дитини під час вагітності може порівняння з деревом, яке зростає сильним і здоровим.** Щоб вирости сильним і здоровим, дереву необхідне здорове навколишнє середовище. Свіжа вода, чисте повітря, поживні речовини від сонця та ґрунту - все співпрацює, щоб воно виросло високим і сильним.

Так само як молодому дереву в саду, вашій дитині потрібне чисте повітря і необхідні поживні речовини, які надходять через плаценту, щоб рости міцною і здоровою.

### Плацента дуже важлива для здоров'я та благополуччя дитини.

Однак, є деякі речі, які можуть ускладнити належну роботу плаценти під час вагітності, що, своєю чергою, може ускладнити розвиток вашої дитини.



Багато речей, які обговорюються у цьому буклеті, стосуються того, щоб сприяти гарному функціонуванню вашої плаценти добре функціонувати під час вагітності, а отже, допомогти вашій дитині розвиватись міцною та здоровою.





## Зменшення впливу паління на вас і вашу дитину

### Чисте повітря допомагає дитині розвиватись міцною і здоровою.

Під час вагітності усі види паління можуть зашкодити вам і вашій дитині, включаючи дим від сигарет, кальяну, електронних сигарет/вейпінгу і сигар.

**Якщо ви палите**, найбезпечніше для вас і вашої дитини – покинути палити. Покинути палити під час вагітності може допомогти вам і вашій дитині.

**Якщо ви живете або проводите час з іншими людьми, які палять**, це може завдати шкоди вам і вашій дитині, особливо якщо ви перебуваєте в невеликих приміщеннях, таких як автомобіль або всередині помешкання, коли люди палять.

Навіть якщо ви не палите, перебування поруч з димом (від сигарет, кальяну, електронних сигарет і сигар) інших людей може бути шкідливим для вас і вашої дитини. Ви можете допомогти собі та своїй дитині тим, що не проводите час з людьми, коли вони палять.

Дим від будь-якого виду паління зменшує кількість крові та кисню, які можуть потрапити до вашої дитини.

Сигаретний дим може збільшити ймовірність:

- Викидня або мертвонародження
- Передчасного народження дитини (до 37-го тижня вагітності)
- Народження дитини з малою вагою
- Того, що дитина матиме проблеми з диханням після народження
- Раптової смерті дитини без іншої причини в дитинстві

### Де я можу отримати більше інформації?

Ви можете поговорити зі своїм лікарем або акушеркою про паління під час вагітності, зокрема про те, де отримати допомогу, якщо ви палите і хочете кинути. Існує безкоштовна національна служба підтримки людей, які хочуть кинути палити, під назвою Quitline.

Кожен, хто хоче кинути палити, включаючи вас та людей, які вас підтримують, може звернутися до них по допомогу.

Люди, яким потрібен перекладач, можуть звернутись до Quitline кількома способами. Вони можуть:

- Зателефонувати на Quitline і попросити передзвонити їм з перекладачем на бажану мову
- Попросити друга/подругу або члена сім'ї, який(а) впевнено розмовляє англійською мовою, зателефонувати на Quitline і домовитися про зворотний дзвінок з перекладачем
- Попросити свого медичного працівника надіслати онлайн-форму направлення до Quitline щоб співробітники Quitline могли зателефонувати з потрібним перекладачем на лінії.

Quitline - 13 78 48  
[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)





## Зростання вашої дитини

Прийоми для вагітних – це можливість для вас і вашого лікаря та акушерки перевірити ваше самопочуття та здоров'я вашої дитини, включаючи її розвиток. Починаючи з 24-го тижня вагітності, ваші медичні працівники перевірятимуть зростання вашої дитини, вимірюючи ваш живіт вимірною стрічкою.

**Регулярне відвідування прийомів для вагітних дає більше можливостей для перевірки здоров'я та розвитку вашої дитини.**



У деяких дітей проблеми з розвитком можуть бути ймовірнішими, ніж у інших. Якщо ваші медичні працівники бачать ознаки того, що ваша дитина може розвиватись повільно, або вони вважають, що ваша дитина має більше ймовірності, ніж інші, народитися з малою вагою, вони можуть порекомендувати вам регулярно проходити УЗД під час вагітності, щоб виміряти вашу дитину через певний час.

**Виявлення дітей, які мають проблеми зі зростанням, допомагає нам зменшити ймовірність мертвонародження.**

**Якщо у вас виникли запитання або ви хвилюєтеся щодо розвитку вашої дитини, ви можете поговорити зі своєю акушеркою або лікарем.**





## Рухи вашої дитини

Так само як і наші, рухи вашої дитини можуть свідчити про те, як вона почувається. Коли ми почуваємося добре, ми активні та сповнені енергії. Але коли ми хворіємо або почуваємося погано, ми не рухаємося так активно, як тоді, коли почуваємося добре. Якщо ваша дитина погано почувається або має проблеми зі розвитком, вона може рухатися менше, ніж зазвичай.

Ось чому так важливо, щоб ви спостерігали за характером рухів вашої дитини.

**Кожна дитина особлива.** Деякі діти багато рухаються протягом дня, тоді як інші можуть бути найбільш активними в певний час доби, наприклад, після їжі або вночі.

Деякі діти активніші, ніж інші, і не існує встановленої норми щодо кількості рухів дитини. Ось чому так важливо приділити трохи часу для спостереження за **вашою** дитиною та її рухами.



Варто замислитись над тим, що рухи дитини мають характер. Наприклад, жінка може повідомити, що її дитина найактивніша після їжі та ввечері, коли вона лягає спати. Ми б назвали це характером руху для її дитини – час доби, коли дитина зазвичай активна, і час доби, коли дитина зазвичай менш активна.

### Як мені визначити характер руху моєї дитини?

- Оберіть час доби, коли малюк зазвичай активний
- Знайдіть тихе місце, де ви зможете розслабитися і зосередитися на своїй дитині
- Приділіть деякий час спостереженню за рухами вашої дитини. Що ви помічаєте? Наскільки вони сильні? На що вони схожі?

### Цей характер руху повинен тривати до народження вашої дитини.

### Як я дізнаюсь, що характер рухів моєї дитини змінився?

- Ви помітили, що ваша дитина ворухиться рідше, ніж зазвичай
- Таке відчуття, що рухи менш сильні, ніж були раніше
- Ви відчуваєте, що щось не так



**Ніхто не знає вашу дитину краще вас.**

## Що мені робити, якщо я помічаю, що рухи моєї дитини припинилися або сповільнилися, або я відчуваю занепокоєння?

Природно, що на певному етапі вагітності жінки часто хвилюються за свою дитину. Відчуття занепокоєння не завжди означає, що щось не так. Однак іноді рухи дитини змінюються, тому що вона почувається погано або має проблеми з розвитком. Діти, які захворіли або мають проблеми зі зростанням, мають більший ризик народитися мертвими, ніж інші діти.

Щоб допомогти нам визначити, коли діти погано почуваються чи мають проблеми зі зростанням, ми просимо всіх під час вагітності спостерігати за рухами своєї дитини. Ми також просимо всіх звертатися до свого лікаря або акушерки, якщо вони помітили, що рухи дитини припинилися або сповільнилися.



Як тільки ви помітили, що рухи вашої дитини припинилися або сповільнюються, **будь ласка, не зволікайте з візитом до свого лікаря**. Він охоче вислухає вас з приводу вашого занепокоєння. Він тут, щоб допомогти вам у будь-який час дня чи ночі.

## Що буде далі?

Ваш медичний працівник може запросити вас до лікарні, що допоможе йому перевірити самопочуття дитини. Там можуть обстежити дитину різними способами, зокрема:

**Кардіотокограф (КТГ).** КТГ передбачає розміщення двох еластичних поясів навколо вашого живота для вимірювання частоти серцевих скорочень дитини (якщо вони є) протягом певного часу. Медичні працівники також виміряють ваш живіт, щоб побачити, як зростає дитина та в якому положенні вона лежить.

**УЗД.** Ультразвукове сканування може допомогти медичним працівникам точніше виміряти зростання дитини, а також перевірити частоту серцевих скорочень і кровотік дитини.

**Перевірка здоров'я мамі.** Медичні працівники також можуть оцінити ваше самопочуття, перевіряючи артеріальний тиск, температуру, пульс та зробити аналіз крові





## Спати на боці

Ваша дитина може зростати сильною та здоровою, оскільки вона отримує кисень і поживні речовини з вашої крові через плаценту. Таким чином, доступ вашого малюка до кисню та поживних речовин залежить від регулярного кровотоку через плаценту.

Якщо ви спите на спині після 28-го тижня вагітності (коли ваша дитина починає рости), до плаценти може потрапити менше крові.

**Ви можете сприяти міцному та здоровому зростанню вашої дитини, якщо спатимете на боці з 28-го тижня вагітності.** Насправді нове дослідження показало, що сон на боці з 28-го тижня вдвічі знижує ризик мертвонародження порівняно з ризиком, якби ви постійно спали на спині.

**Ви можете спати на лівому або правому боці - як вам зручніше.** Зазвичай жінки лягають спати на боці, а потім прокидаються на спині. **Не хвилюйтесь, якщо це станеться!**

Важливо кожного разу починати спати на боці. Якщо ви прокинетесь на спині, це нормально, ви можете просто перевернутися на бік.





## Поговоримо про термін пологів

Цей розділ містить інформацію, яка допоможе вам обговорити з акушеркою або лікарем найкращий термін для народження вашої дитини.

### Коли народиться моя дитина?

Орієнтовна дата народження вашої дитини або дата пологів зазвичай припадає на 40-й тиждень від першого дня вашої останньої менструації. Однак іноді його розраховують на основі вашого найпершого УЗД.



- Більшість жінок (близько 90%) мають пологи **між 37 і 42 тижнями**, і вони називаються **своєчасними**.
- **До 37 тижнів** називаються **передчасними**.
- **Від 37 до 38 тижнів** (+6 днів) заведено називати **ранніми**.
- **Починаючи з 42 тижнів** називаються запізнілими.

Для багатьох вагітностей термін народження починається тоді, коли розпочинаються пологи. Як правило, пологи ближче до встановленого терміну - це найкраще для розвитку вашої дитини. Однак іноді діти повинні народитись раніше, і це називається **плановими пологами**.

### Що таке планові пологи?

Плановані пологи - це коли жінка народжує дитину в певний час замість того, щоб чекати поки розпочнуться пологи, щоб народити дитину. Зазвичай

це робиться шляхом стимуляції пологів або, якщо необхідно, кесаревого розтину. Однак, якщо є необхідність планових пологів, дуже важливо вибрати правильний час.

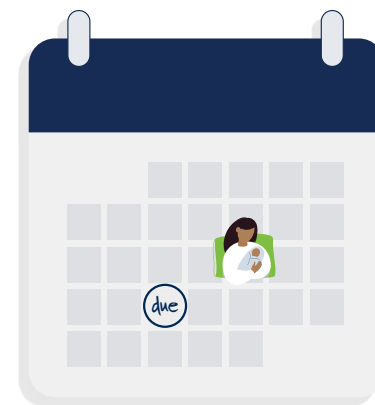
### Кожен тиждень має значення

Вашій дитині все ще потрібно зростати, розвиватися і ставати міцнішою аж до 39-40-го тижня. Кожен тиждень, коли дитина народжується раніше, може вплинути на її здоров'я. Іноді ви можете слушно запитати: "Для чого чекати терміну?" особливо якщо є якісь занепокоєння. Факти свідчать про те, що передчасне народження (навіть близько до 37-го тижня) і на ранньому терміні (37-38 тижнів [+6 днів]) може збільшити ймовірність деяких негативних наслідків для дітей, таких як труднощі з навчанням у школі та/або проблеми з поведінкою. Під час прийняття рішення про термін пологів встановлення необхідного балансу між перевагами та ризиками дуже важливо.

### Коли можна розглядати планові пологи?

Основна причина планових пологів - це зменшення ймовірності виникнення проблем для жінки або дитини, включаючи мертвонародження. Ймовірність мертвонародження трохи вища на пізніх термінах вагітності та ще більша при запізнілих пологах (понад 42 тижні).

Плановані пологи можуть бути рекомендовані жінкам із захворюваннями (наприклад, діабет або високий кров'яний тиск) або якщо є ускладнення вагітності (наприклад, занепокоєння щодо зростання дитини). Інші фактори, які підвищують ризик мертвонародження для жінки, включають старший вік, надмірну вагу (високий індекс маси тіла або BMI), народження першої дитини, зачаття за допомогою екстракорпорального запліднення IVF, а також паління, вживання наркотиків або алкоголю під час вагітності.



Жінки, які належать до деяких культурних або етнічних груп, включаючи аборигенів та жителів островів Торресової протоки, а також жінки, які народилися в Африці на південь від Сахари чи Південній Азії, мають дещо вищу ймовірність народження мертвої дитини.

Якщо щось із цього стосується вас, це НЕ означає, що у вас буде мертвонародження. Ваша акушерка або лікар пояснить вам ваші ризики стосовно внутрішньоутробної загибелі дитини та обговорить з вами варіанти терміну народження вашої дитини, і повідомить, якщо вам або вашій дитині потрібен більш ретельний нагляд. Якщо ймовірність мертвонародження дуже низька, ваша акушерка або лікар зазвичай порекомендують вам просто дочекатися народження дитини, коли почнуться пологи.

### Обговоріть це та вирішіть, що найкраще для вас і дитини

Вирішити обрати планові пологи чи дочекатися народження дитини не завжди легко. Важливо знати переваги та недоліки обох варіантів для вас і вашої дитини. Також важливо врахувати ваші власні переконання, цінності та уподобання. Ваша акушерка або лікар обговорить ці речі з вами, відповідь на ваші запитання та допоможе вам прийняти найкраще рішення. Це називається спільним прийняттям рішення.

**Кожна вагітність унікальна.** Рішення щодо терміну народження вашої дитини має враховувати ваші власні переконання та вподобання, а також зважувати переваги для здоров'я вас і вашої дитини

над можливими ризиками, характерними для вашої вагітності.



## Пам'ятайте

Пам'ятайте, що кожна вагітність унікальна, і ймовірність народження мертвої дитини дуже мала. Однак важливо бути проінформованою і вживати заходів для зниження ризику для вас. Поговоріть зі своїм лікарем або акушеркою про те, як мати безпечну та здорову вагітність.

### Речі, які ви можете робити, щоб зменшити ризик мертвонародження, включають:



Для жінок, які палять - зверніться за допомогою, щоб якомога швидше кинути палити.



Відвідуйте всі прийоми, щоб стежити за своїм здоров'ям та розвитком вашої дитини.



Спостерігайте за рухами вашої дитини та повідомляйте своїм медичним працівникам, якщо рухи вашої дитини припинились або сповільнюються.



Лягайте спати на боці з 28-го тижня.



Встановлення правильного балансу між перевагами та ризиками дуже важливо під час прийняття рішення про термін пологів.

Щоб отримати більше перекладеної інформації та відео, перейдіть на [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## Про цей буклет

Ці матеріали були розроблені за участю громад.

