

# Поради для батьків



---

pentru fiecare copil

# ПРО ДІТЕЙ

Що потрібно пам'ятати батькам

## 1. Безпека дитини

- Як створити безпечне середовище для немовляти в умовах війни
- Що потрібно скласти в “рюкзак безпеки” для новонароджених
- Речі першої потреби для новонароджених та їх мам в умовах війни

## 2. Здоров'я дитини

- Гігієна немовлят
- Грудне вигодовування
- Вода
- Зростання та набирання ваги, як дізнатись, що дитина отримує достатньо їжі
- Щеплення
- Як визначити, що дитина захворіла
- Аптечка немовляти
- Невідкладна допомога немовлятам в умовах війни
- Лікарська підтримка в умовах війни
- Особливості піклування про дітей з інвалідністю

## 3. Психологічна підтримка та дозвілля немовляти

- Психологічна підтримка дітей
- Яке дозвілля потрібно дитині на перших етапах розвитку і як його організувати (0-3 місяці)

Для батьків

## 1. Здоров'я мами після пологів

## 2. “Рюкзак безпеки” для батьків

## 3. Поради батькам, як пережити стрес

## 4. Як оформити документи та виплати на дитину в умовах воєнного стану

## 5. Як виїхати закордон з дитиною

## 6. Де отримати допомогу: корисні контакти

Ви, як мама, хвилюєтесь за добробут і безпеку дитини – це цілком природно. До великого стресу після народження дитини у сьогоднішніх умовах додається ще і тривога й напруження через війну.

Пам'ятайте: ви впораєтесь. Хоч би як було складно, це скоро мине.

Знайте: те, що ви перебуваєте поруч із дитиною майже весь час, означає, що ви знаєте її найкраще. Але те, що ви мама і можете годувати маля, не означає, що у вас не може бути інших потреб, окрім потреб дитини.

Не бійтеся звертатися по допомогу до партнера, батьків, друзів чи інших людей, що поруч із вами. Попросіть приготувати вам їжу, подбати про продукти чи речі, побути з дитиною, щоби ви відпочили.

За першої можливості відпочивайте: вам зараз дуже потрібні сили! Тримайте напоготові воду та харчі, які можна їсти без приготування.

У міру того як ви і маля пізнаватимете одне одного, ви станете впевненішою та спокійнішою. Якщо вас непокоїть здоров'я дитини або власне, зверніться до медика за першої нагоди.

У цій брошурі зібрані поради щодо здоров'я, гігієни, харчування та безпеки немовляти у перші дні та місяці його життя. Також тут є інформація, як скласти “рюкзак безпеки” для новонародженого та батьків, як оформити документи, переїхати та при цьому впоратись зі стресом.

# ПРО ДІТЕЙ

## 1. Безпека дитини

У стресових ситуаціях батьки найбільше переймаються за дітей. Найважливіше – зберегти безпеку малюка. Тож розповідаємо, як створити безпечне середовище для немовляти в умовах війни, як зібрати “рюкзак безпеки” для новонародженої дитини та які речі найпершої потреби для малюка і мами підготувати. Ці поради допоможуть вам бути більш підготовленими до життя в різних ситуаціях, а відтак і знизити власний рівень стресу.

### **Як створити безпечне середовище для немовляти в умовах війни**

В умовах війни, необхідності покинути свою домівку разом із дитиною, зміни помешкань, перебування у непристосованих для проживання приміщеннях важливо створити для малюка безпечне середовище. Варто зважати, що навіть дуже маленькі діти мимоволі можуть перекинути чи схопити небезпечні предмети, поранитись або впасти. Перш за все варто зберегти фізичну безпеку. Ось кілька порад для батьків новонароджених дітей.

1. Тримайте дитину в полі зору, слідкуйте за її станом.
2. Не ставте гаряче (їжа, вода, посуд) біля дитини.
3. Зберігайте ліки, хімічні речовини, косметику, цигарки й недопалки, алкоголь, пальне поза доступом дитини.
4. Не давайте дитині без нагляду гратися з будь-якими предметами та іграшками, які працюють від батарейки. Надійно закріпіть батарейний відсік, зберігайте ці предмети в недоступному для дітей місці.
5. Якщо у вашому помешканні є скляні двері, дверцята чи дзеркала, наклейте на них захисну плівку, яка не дасть уламкам розлетітися, якщо скло буде розбите.
6. Закріпіть меблі, щоб уникнути їхнього падіння.
7. Якщо ви не маєте спеціального ліжечка для дитини, убезпечте її від травмування через падіння. Не залишайте дитину саму на сповивальних чи звичайних столах, ліжках, диванах, стільцях та інших високих меблях навіть на мить.
8. Якщо у місці вашого перебування є тварини, пам'ятайте:

дитина й тварина повинні взаємодіяти тільки під вашим наглядом.

9. Якщо дитина подорожує з вами в автівці, вона завжди має бути пристебнута в спеціальному кріслі, яке відповідає її віку.

## **Речі першої потреби для новонароджених та їхніх мам в умовах війни**

Новонародженим та породіллям потрібні особливі речі. Вони дозволять пережити новий етап у більш комфортних умовах і уникнути хвороб.

Для мами:

- гігієнічні прокладки, спеціальні трусики (якщо немає – пелюшки, марля) або памперси для дорослих
- рідке мило (найкраще) або інше мило для підтримання гігієни статевих органів
- бюстгальтери для годування
- прокладки для грудей (якщо немає – пелюшки, марля)
- вологі та сухі серветки
- змінна спідня білизна
- комфортний для підтримання гігієни та грудного годування одяг
- гігієнічні засоби: зубна паста і щітка, гребінець, резинка для волосся
- молоковідсмоктувач на випадок лактостазу у жінки, яка годує грудьми

Для новонародженої дитини:

- памперси, пелюшки (за відсутності – марля)
- засіб для купання (дитяче мило) та ванночка
- сухі та вологі серветки
- крем дитячий від опрілостей
- присипка дитяча
- дитячий одяг: 5-6 боді (з довгим і коротким рукавом), кілька теплих боді, кофтинки, одяг для прогулянок у прохолодну погоду, чепчики та шапочки

- дитячі ножиці
- термометр електронний або інфрачервоний
- ватні диски
- дитяче автокрісло

## 2. ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

### Гігієна

Війна зменшує можливості доступу до базових потреб, таких як вода, тепло, їжа, засоби гігієни. Дотримуйтесь базових правил догляду за немовлям, що допоможуть краще придбати про дитину, навіть в екстрених умовах.

- **Миття рук**

Перед тим, як здійснювати будь-які процедури з догляду за собою або дитиною, необхідно мити руки з милом. Робити це треба після відвідин вбиральні, після перебування в громадському транспорті, дотику до поверхонь за межами дому, у тому числі до грошей, перед приготуванням та вживанням їжі, після контакту з домашньою твариною.

- **Особиста гігієна**

Перед годуванням не потрібно кожен раз мити чи дезинфікувати груди. Але двічі на день краще приймати теплий душ чи обтиратися рушником з милом. Важливо слідкувати за інтимною гігієною. Після пологів статеві органи вразливі до інфекцій, тож потрібно слідкувати за їхньою чистотою.

- **«Мисмо ніс і хвіст»**

У загальних ваннах у перші дні потреби поки немає, обличчя, шию, ручки і пахову ділянку немовляти потрібно протирати щодня. Цей процес ще називають «мити ніс і хвіст». Для цього виберіть час, коли дитина не спить і перебуває в гарному настрої. Забезпечте тепло в кімнаті (наскільки це можливо). Вам знадобиться миска, тепла вода, рушник, вата, чистий підгузок і (за потреби) чистий одяг.

**Крок 1.** Тримайте дитину на колінах. Зніміть із неї весь одяг, окрім

сорочечки і підгузка. Загорніть дитину в рушник.

**Крок 2.** Намочіть водою вату (вона не повинна бути занадто мокрою) й акуратно протріть нею навколо очей дитини від носа до зовнішнього кута ока, використовуючи чистий шматочок вати для кожного ока, щоб не занести в очі слиз або інфекції.

**Крок 3.** Візьміть ще один чистий шматочок вати, щоб протерти навколо вух дитини (але не всередині них!). Ніколи не користуйтеся ватними паличками для очищення вушного каналу. Вимийте в такий же спосіб обличчя дитини, шию, ручки й акуратно промокніть рушником (але не витирайте).

**Крок 4.** Зніміть підгузок і вимийте пахову ділянку дитини чистою змоченою у теплій воді ватою. Ретельно промокніть дитину, зокрема шкірні складки, та одягніть чистий підгузок.

Розмовляйте з дитиною під час миття — це допоможе їй розслабитися. Що більше маля чує ваш голос, то швидше звикає слухати вас і починає розуміти, що ви говорите.

- **Догляд за пупковою ранкою**

Догляд за пупковою ранкою не передбачає використання будь-яких ліків. Для цього просто змочіть ватний диск теплою мильною водою та акуратно протріть ним пупок кілька разів. Повторіть процедуру з використанням вологого ватного диска, але вже без мила. Робити це потрібно один, максимум два рази на день.

**Зверніть увагу!** Потрібно робити все, щоб пупкова ранка якомога довше залишалася відкритою для доступу повітря. Не варто закривати її бинтом або пластиром, а також стежте за тим, щоб підгузок не накривав пупок.

Пам'ятайте: залишок пуповини має відпасти самостійно — не потрібно за нього тягти чи смикати!

- **Правила змінення одноразових підгузків**

Запам'ятайте чотири стандартні ситуації, у яких слід змінювати одноразові підгузки:

1. щойно виявили факт дефекації;
2. волога шкіра під підгузком;
3. з моменту зміни підгузка минуло понад 3–4 години, при цьому ані ви, ані дитина не спите (така ситуація, як правило, виникає безпосередньо перед годуванням або після нього);
4. найближчим часом у вас не буде змоги (сил, бажання) змінювати підгузок: ви вкладаєтеся спати, плануєте поїздку.

Спочатку ви можете натрапити на деякі труднощі під час зміни підгузника. Та добре зрозумівши особливості, ви зможете забезпечити малюкові сухість і комфорт.

Вам знадобиться багато вати і миска чистої води або дитячий лосьйон. Можна використовувати і серветки для немовлят.

- Зніміть використаний підгузок, очистьте шкіру малюка. Завжди витирайте шкіру в напрямку до сідниць.
- Обережно підніміть малюка за гомілки і підкладіть під нього чистий підгузок. Кольоровий малюнок має бути спереду.
- Застібніть підгузок і поправте еластичні застібки так, щоб підгузок не був занадто тісний або занадто вільний. Між підгузком і животиком має бути достатньо місця для двох пальців дорослого. Якщо підгузок часто протікає, можливо, настав час використовувати більший розмір.

Якщо ви не можете купити підгузки, ось декілька порад, як зробити їх своїми руками:

- **Як зробити підгузок із марлі**

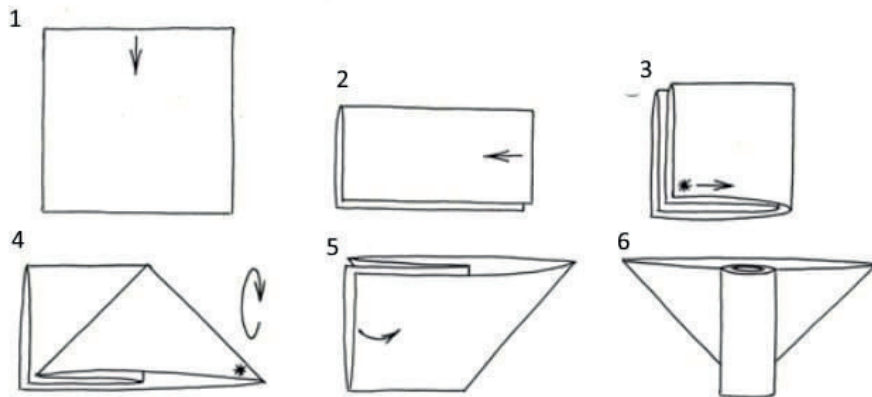
1. Згорніть відріз марлі в 3-4 шари, як прокладку.
2. Складіть трикутник з іншого відрізу. Покладіть на нього прокладку.
3. Покладіть на трикутник малюка так, щоб марля доходила до середини спинки і складіть трикутник як трусики. Обережно заправте краї, щоб вони не натирали шкіру.



- **Як зробити підгузок із пелюшки**

1. Згорніть пелюшку вчетверо і покладіть вигином до себе.
2. Розмістіть палець між згином, іншою рукою тримайтеся за кінчик пелюшки.
3. Відсуньте її кінець, зробіть трикутник.

4. Переверніть трикутник з пелюшки на зворотну сторону. Залишок, який не ввійшов, згорніть у два шари. Вийде прокладка посеред трикутника.



*Як використати одноразовий памперс декілька разів*

1. Замочіть використаний памперс у воді, щоб гель всередині нього набряк.
2. Зробіть горизонтальний надріз і приберіть гель та внутрішній вміст підгузка.
3. Промийте та висушіть памперс.
4. В кишеньку сухого підгузка вставте марлеву або тканинну прокладку, змінійте її за потреби.

- **Грудне вигодовування**

***Для немовлят дуже важливим є фізичний контакт із матір'ю. Грудне молоко зміцнює імунітет дитини, який в умовах тривоги та стресу може бути ослабленим. Крім того, воно є найзручнішим та найбезпечнішим способом***

**годувати дитину. Саме тому в умовах війни надзвичайно важливо не припиняти годувати немовля грудьми. В даному розділі зібрана важлива інформація про грудне вигодовування та харчування дітей до 2 років.**

Стресові ситуації не впливають на вироблення молока. Якість молока не змінюється через почуття тривоги, паніки чи стресу. Тільки в рідкісних випадках можливий тимчасовий вплив стресу на лактацію, а саме сповільнюється потік молока. У такому разі годуйте грудьми якомога частіше, щоб збільшити цей потік. Часте прикладання дитини до грудей забезпечує вироблення необхідної кількості грудного молока. Експерти рекомендують годувати дитину на вимогу: так часто, як дитина бажає, але не рідше як 8–12 разів на добу, настільки тривало, наскільки дитина бажає. Якщо у вас є грудне молоко, не починайте давати дитині пустушку, плячку чи суміш.

- **Чому у надзвичайній ситуації особливо важливо продовжувати годувати грудьми**

У надзвичайній ситуації безпосередній тілесний контакт із дитиною допомагає їй почуватися в безпеці. Гормони, які виробляються під час годування, також посилюють відчуття спокою та безпеки у матері.

У період стресу та тривоги імунна система може бути ослабленою. Тому важливо продовжувати грудне вигодовування дитини для забезпечення повноцінного захисту її здоров'я. Навіть матері, харчування яких є незбалансованим або обмеженим, все одно можуть продовжувати ефективно годування грудьми.

Не соромтеся просити в оточення розуміння, щоб ви могли створити спокійне середовище, аби нагодувати малюка чи зцідити молоко, якщо це потрібно. Не соромтеся просити додаткової порції їжі чи води — це необхідно вам і важливо для здоров'я вашої дитини.

Пам'ятайте, що якщо ви не маєте доступу до будь-якої їжі, то дитину до двох років можна годувати виключно грудним молоком, щоб зберегти їй життя.

- **Що робити, якщо ваша дитина не може смоктати груди або вона не з вами**

Якщо ваша дитина тимчасово не з вами, для збереження лактації надалі треба за можливості зціджувати молоко руками або молоковідсмоктувачем, відповідно до звичайної кількості годувань. Різке переривання годування грудьми може викликати ускладнення – затвердіння, запалення грудей тощо. Що слід пам'ятати про зціджування:

- зціджувати молоко настільки часто, наскільки часто б їла дитина, але не рідше ніж 8 разів на добу;
  - перед зціджуванням молока помити руки з милом;
  - молоко треба зціджувати в чистий посуд, який можна закрити кришкою;
  - нагодувати цим молоком дитину сприятливим способом для грудного вигодовування (наприклад з ложечки, з чашки, але не з пляшки із соскою).
- **Що робити, якщо ви не можете продовжувати грудне вигодовування**

Насамперед намагайтеся відновити звичну віддачу молока:

- часто прикладайте дитину до грудей та давайте смоктати груди, навіть якщо молока немає
  - пийте побільше води
  - зробіть масаж комірцевої зони
  - намагайтеся достатньо відпочивати
  - за можливості прийміть теплий душ
  - намагайтеся нормально харчуватися, з'їжте щось солодке, улюблену їжу
- **Якщо відновити лактацію вам не вдається:**

**Для дітей від 0 до 6 місяців** можна використовувати рідку готову фабричну суміш. Використовуйте лише ту суміш, яка підходить для віку вашого малюка. Не давайте дітям до 6 місяців тваринне молоко, воду або суміші для дітей старшого віку.

Якщо доступу до готової рідкої суміші немає, можна використовувати суху суміш. Але варто віддавати перевагу рідкій готовій суміші. Суміш, приготовлена до використання та відповідно запакована безпосередньо виробником, є найбезпечнішою. Порошкова суміш не стерильна, може бути забруднена і вимагає ретельного приготування.

До приготування суміші з порошку слід використовувати кип'ячену воду температурою щонайменше 70 градусів Цельсія, щоб знищити бактерії, які можуть бути у воді або в порошок. Не слід готувати суміші заздалегідь. Якщо іншого варіанту немає, їх слід покласти в холодильник після приготування. Потім пляшку із сумішшю можна зберігати в пакеті-холодильнику з блоком льоду максимум 4 години або в сумці максимум 2 години.

Якщо ви годуєте сумішшю під час подорожі, не використовуйте пляшки. Краще візьміть чашку, тому що її легше чистити. Брудні пляшки можуть спричинити хворобу малюка.

## **Зростання та набирання ваги, як дізнатись, що дитина отримує достатньо їжі**

Нормальне зростання дитини — дуже важливий показник здоров'я. Контроль за ним допомагає медикам визначити можливі проблеми зі здоров'ям ще на ранньому етапі, а також спостерігати за прогресом у лікуванні. Тому вага і зріст дитини, об'єм її голови регулярно перевіряються і порівнюються з нормами росту, розробленими Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Важлива також індивідуальна динаміка зростання: якщо відбувається стрімке пришвидшення чи уповільнення, лікарі обов'язково звернуть на це увагу.

Зверніть увагу, що поняття норми — досить широке і враховує генетичні відмінності, тобто те, що діти від народження мають різну вагу й зріст. Для дівчат і хлопчиків графіки також різні.

# ЩЕПЛЕННЯ

Зараз важливо як ніколи захистити свою дитину від смертельних інфекцій. Кожна невакцинована або не повністю вакцинована дитина та дорослий – у небезпеці.

Єдиний спосіб захиститися від інфекцій та запобігти небезпечним ускладненням – вакцинація дітей та дорослих.

Якщо у медичному закладі, де народилася дитина, є вакцини від гепатиту В, туберкульозу – БЦЖ, зробіть щеплення одразу. У жодному разі не відкладайте вакцинацію: доступ до вакцин може ускладнитися у будь-який момент.

Якщо у закладі, де народилась дитина, немає вакцин, дізнайтеся, чи є вони в амбулаторіях чи поліклініках, куди ви можете безпечно дістатися, і зробіть щеплення від гепатиту В та туберкульозу (БЦЖ) якомога скоріше.

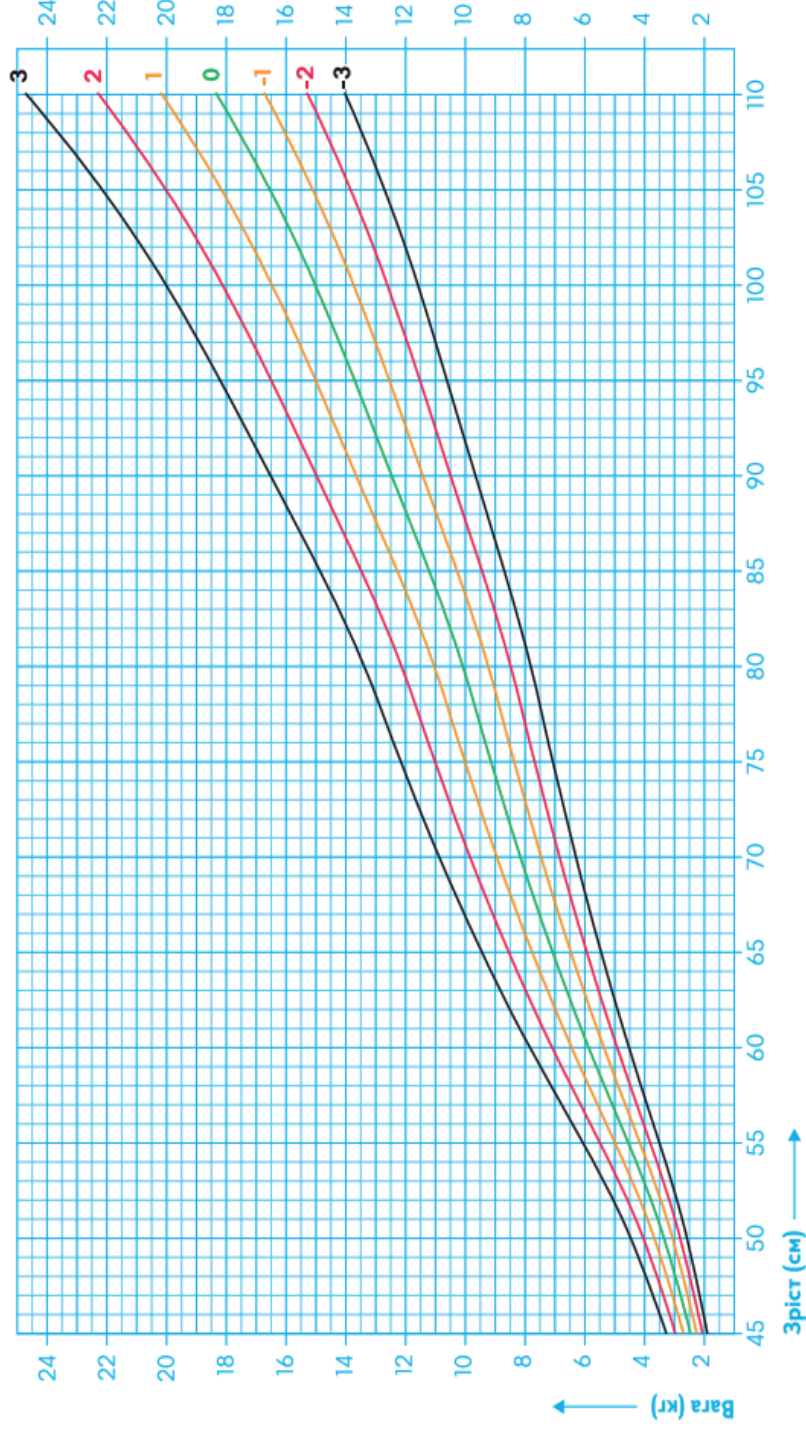
Якщо пересуватися небезпечно, відкладіть вакцинацію – приїдете до медичного закладу щойно це стане безпечно.

Якщо ви виїхали із зони активних воєнних дій, а дитина пропустила щеплення за графіком, надолужте його за першої ж можливості, наприклад в іншому регіоні України чи за кордоном.

Якщо у вас є доступ до вакцин, що не входять до національного календаря щеплень України, за змоги зробіть ці щеплення якомога скоріше – це важливий захист. Наприклад, від ротавірусу (з 6 до 24 тижнів), пневмококової інфекції (з 6 тижнів), грипу (з 6 місяців), вітрянки.

# Співвідношення ваги й зросту дівчат від народження до 2 років

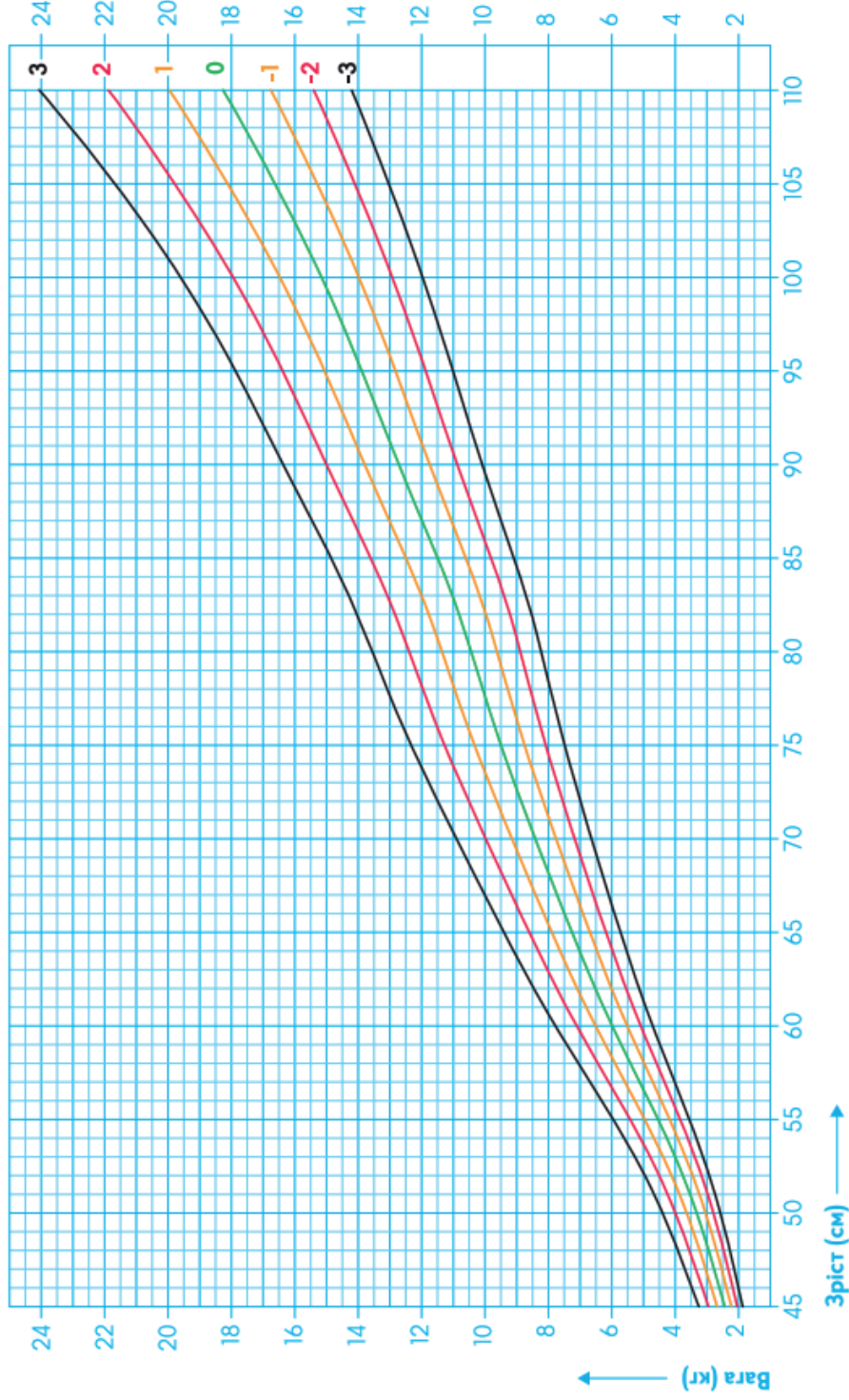
Норми Всесвітньої організації охорони здоров'я для оцінювання росту дітей



# Співвідношення ваги й зросту хлопчиків від народження до 2 років



Норми Всесвітньої організації охорони здоров'я для оцінювання росту дітей

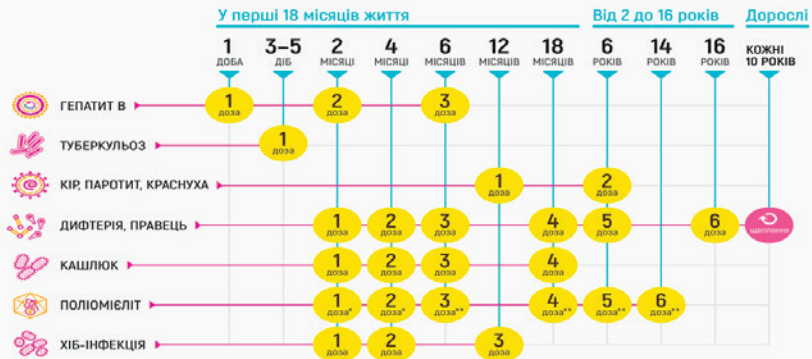


# Календар профілактичних щеплень

Чинний, затверджений Міністерством охорони здоров'я України в 2018 році



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



\*Інактивована поліомієлітна вакцина (ІПВ) | \*\*Орально поліомієлітна вакцина (ОПВ)

[vaccination.com.ua](http://vaccination.com.ua) | [moz.gov.ua](http://moz.gov.ua)

Імунізація проти низки захворювань може проводитися комбінованими вакцинами, що зменшує кількість уколів і візитів до поліклінік.

## Важливо пам'ятати!

- Якщо дитина пропустила щеплення за календарем, то не потрібно починати з початку всі щеплення проти цієї інфекції. Разом з лікарем складіть графік наступних щеплень.
- Якщо графік порушено, вакцинацію можна робити проти будь-якої інфекції у будь-якому порядку. Єдине правило: стежте за дотриманням інтервалів введення доз, що дозволяє досягти максимальної ефективності.
- Перед початком війни в Україні був зареєстрований спалах поліо – небезпечного захворювання, що може призвести до невиліковного паралічу. Упевніться, що ваша дитина отримала принаймні 2 дози вакцини ІПВ (після 2 місяців).
- При травмах існує високий ризик правця, підвищується ризик заразитися гепатитом В (наприклад, під час хірургічних втручань чи при переливанні крові). Подбайте про те, щоб дитина мала 3 дози вакцини від гепатиту та всі щеплення від правця (після 2 місяців) за календарем вакцинації.
- Просимо робити кілька щеплень одночасно – це світова практика, що дозволяє захистити дитину від кількох захворювань одразу.
- Застосування багатокomпонентних вакцин зменшує

# НАЦІОНАЛЬНИЙ КАЛЕНДАР ВАКЦИНАЦІЇ

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ВІК	ТИП ВАКЦИНИ	ДЕ ОТРИМАТИ
Перші 24 години 2 - 7 годин	гепатит В (Нер ВВ1) <sup>*1</sup> баццла Кельмета - Герена (БЦЖ)	Пологовий будинок
2 місяці	дифтерія, правець, кашлюк, поліомієліт, гемофільна інфекція, гепатит В (АКДС- інактивована поліовакцина - НІВ-НВ) кон'югована пневмококова вакцина <sup>*2</sup>	Сімейний лікар
4 місяці	дифтерія, правець, кашлюк, поліомієліт, гемофільна інфекція, гепатит В (АКДС- інактивована поліовакцина - НІВ-НВ) кон'югована пневмококова вакцина <sup>*2</sup>	Сімейний лікар
11 місяців	дифтерія, правець, кашлюк, поліомієліт, гемофільна інфекція, гепатит В (АКДС- інактивована поліовакцина - НІВ-НВ) кон'югована пневмококова вакцина <sup>*2</sup>	Сімейний лікар
12 місяців	кір, паротит, краснуха (ММР)	Сімейний лікар
5 років	кір, паротит, краснуха (ММР)	Сімейний лікар
6 років	дифтерія, правець, кашлюк, поліомієліт (АКДС- інактивована поліовакцина)	Сімейний лікар
14 років	дифтерія, правець, кашлюк для дорослих (АКДС)	Сімейний лікар

<sup>\*1</sup> Якщо вакцина від гепатиту В не доступна для введення протягом перших 24 годин після народження, діти матерів із позитивним результатом на HBsAg тимчасово вакцинуватимуться за наступним календарем:

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ВІК	ТИП ВАКЦИНИ	ДЕ ОТРИМАТИ
6 тижнів	дифтерія, правець, кашлюк, поліомієліт, гемофільна інфекція, гепатит В (АКДС- інактивована поліовакцина - НІВ-НВ) ДОЗА I	Сімейний лікар
30 днів після першої дози	дифтерія, правець, кашлюк, поліомієліт, гемофільна інфекція, гепатит В (АКДС- інактивована поліовакцина - НІВ-НВ) ДОЗА II	Сімейний лікар
30 днів після другої дози	дифтерія, правець, кашлюк, поліомієліт, гемофільна інфекція, гепатит В (АКДС- інактивована поліовакцина - НІВ-НВ) ДОЗА III	Сімейний лікар

У віці 11 місяців дитячі буде вакциновано згідно з Національним календарем вакцинації, а саме вони отримають четверту дозу вакцини від дифтерії, правця, кашлюка, поліомієліту, гемофільної інфекції та гепатиту В (АКДС- інактивована поліовакцина - НІВ-НВ).

Діти матерів із позитивним результатом на АНtHBs будуть вакциновані згідно з Національним календарем вакцинації починаючи з 2 місяців, без потреби вводити дозу вакцини від гепатиту В, яку вони не отримали при народженні.

<sup>\*2</sup> Кон'югована пневмококова вакцина буде включатися в Національний календар вакцинації залежно від певності контінг. Усі вакцини вводяться з використанням лише одноразових шприців.



- кількість уколів та надає захист від кількох інфекцій одразу.
- Немає потреби в обстеженнях (аналіз крові, сечі, імунограма) перед вакцинацією.
  - Якщо у вашої дитини є хронічні захворювання (наприклад бронхіальна астма, діабет, муковісцидоз, онкологія), це пряме показання до негайного щеплення! Ваша дитина має більший ризик тяжкого перебігу інфекцій, проти яких можна захиститись вакцинацією.

## **Як визначити, що дитина захворіла**

Зазвичай ознаки хвороби очевидні. Але часом буває важко визначити, захворіла дитина чи ні. У таких випадках покладайтесь на свою інтуїцію. Ви знаєте свою дитину краще, ніж будь-хто, тож зможете помітити зміни в її поведінці або інші тривожні сигнали. Якщо вам здається, що привід непокоїтися існує, завжди звертайтеся до лікаря/-ки!

***В умовах війни, лікарі приймають як онлайн, так і очно, тому ви завжди можете отримати допомогу.***

***У період воєнного стану національний контакт-центр Міністерства охорони здоров'я надає безкоштовні медичні консультації для українців. Зокрема залучені медичні працівники таких спеціальностей як: психологи, терапевти, кардіологи, пульмонологи, гінекологи, хірурги та педіатри.***

***Контакт-центр працює за єдиним безкоштовним номером 0 800 60 20 19***

Перш ніж дати захопити себе думкам на кшталт «можливо, відбувається щось страшне, а ми не бачимо», потрібно уважно подивитися на дитину та оцінити її загальний стан і настрій. Будь-яке серйозне нездужання у немовлят супроводжується порушенням нормального стану: кволістю, що наростає, і зниженням апетиту аж до повної відмови від їжі. Тож до цих ознак треба завжди ставитися серйозно і шукати їхню причину разом із лікарем/-кою.

Якщо дитина хворіла з нежитем, гарячкою, зниженим апетитом, але була веселою, активною, хотіла гратися, а потім з'явилися

кваліть та сонливість, це означає, що потрібно звернутися до лікаря/-ки вдруге.

Пам'ятайте, що стрес батьків, часті переміщення, фізичний дискомфорт також можуть впливати на настрій та апетит дитини.

### **Кваліть, втрата цікавості до взаємодії, сонливість**

Маля менш уважне, ніж зазвичай; не цікавиться тим, що відбувається навколо; не радіє тому, що йому, як правило, подобається.

Сонливість — це не та ситуація, коли дитина спить довше, одужуючи після інфекційної хвороби. Дитина дримає цілий день, її важко розбудити та/або вона знову засинає невдовзі після того, як ви її розбудили, — ось ознаки сонливості.

### **Погане споживання їжі або втрата апетиту**

Варто насторожитися, якщо маля з'їдає менше половини звичної кількості їжі протягом доби. Недостатність у їжі може проявлятися потемнінням сечі та зменшенням сечовиділення (рідше, ніж кожні три години).

### **Тривожні симптоми**

Зміни в поведінці: наприклад, дитина незвично дратівлива й неспокійна, довго і невтішно або різко, голосно плаче. Якщо ви не можете пояснити такі зміни іншими причинами, це привід припустити біль або нездужання. Будьте уважні до інших ознак.

### **Виміряйте температуру тіла.**

Підвищення температури тіла, або гарячка, є симптомом захворювання.

**Висипання.** Різні висипання трапляються практично в усіх дітей і переважно не становлять небезпеки. Однак якщо вони супроводжуються іншими ознаками хвороби — гарячкою, квалістю, блювотою, — негайно телефонуйте до «швидкої» та до лікаря/-ки.

**Сильний біль у животі.** Про те що в маляти сильно болить живіт, може свідчити те, що дитина різко, голосно плаче,

кричить, підтягує ноги до животика або скручується.

**Блювання, яке повторюється**, та/або в блювоті є домішки чогось, чого дитина не їла: наприклад, прожилки крові. Блювання — доволі небезпечний симптом, тож консультація з лікарем/-кою необхідна. Важливо відрізнити блювання від зригування, адже зригування це природний процес, на відміну від блювання.

**Пронос (діарея)**. Це небезпечний для немовляти симптом, який завжди потребує консультації з лікарем/-кою, тому що може швидко призвести до зневоднення.

**Кровотеча** може бути ознакою серйозного захворювання. Якщо ви помітили (навіть не маючи абсолютної впевненості) кров у калі, сечі, їжі, яку маля відригнуло або виблювало; якщо є кров'янисті виділення з носа, вуха або статевих органів; якщо в дитини, яка не падала і не вдарялася, з'явилися синці — обов'язково зверніться до лікаря/-ки.

**Ознаки зневоднення:** темний колір сечі, відсутність сечовиділення понад шість годин, сухість шкіри і слизових оболонок, язика, плач без сліз, западання очей, тім'ячка. Докладніше про зневоднення та як йому запобігти — на стор. *(потрібно буде додати після фінальної верстки)*.

**Неприродно напружені або, навпаки, розслаблені м'язи:** дитина втримує якусь неприродну позу. Підвищена чутливість до зовнішніх подразників: маля негативно реагує на дотик, починає дужче плакати, коли його беруть на руки; дитині боляче дивитися на світло (мружиться, відвертається, її очі сльозяться); болісно реагує на звуки.

**Зміна голосу.** Якщо ви помітили, що в маляти змінився голос, поставтеся до цього серйозно: наприклад, осиплий голос може бути ознакою вірусного крупу, або спазму гортані (ларингоспазму). Докладніше про круп читайте на стор. *(потрібно буде додати після фінальної верстки)*.

**Утруднене дихання.** Дихання може бути шумним, хрипким,

швидким та/або поверхневим. Також дитина може робити великі паузи між вдихами. Маля може кректати, докладати значних зусиль, щоб дихати: наприклад, коли шкіра між ребрами або у яремній ямці (ямка внизу шиї, між ключицями) втягується з вдихом.

### **Біль у животі**

В усіх малят час від часу болять животики. Таку ситуацію можна розпізнати по тому, що дитина різко, голосно плаче або навіть кричить, підтягує ноги до животика або скручується. Найчастіше джерелом болю бувають живіт та шкіра, тож якщо зовні все гаразд, а дитина явно страждає, то підозра цілком справедливо падає на живіт. Як правило, кольки, закреп чи метеоризм не супроводжуються іншими тривожними симптомами (гарячкою, блюванням тощо). У будь-якому разі дитину, в якій болить живіт, потрібно показати лікарю/-ці. Якщо ж сильний біль супроводжується іншими симптомами — зверніться по медичну допомогу невідкладно.

### **Закреп**

Труднощі з випороженням кишківника — зовсім не рідкісна причина плачу маляти.

Ознаками закрепу є тривала відсутність випороження (довше, ніж це властиво саме вашій дитині), здуття животика, часте відходження газів; маля, плачучи, підтягує ніжки до живота. Помасажуйте маляти живітик і симетрично згинайте його обидві ніжки в колінному і кульшовому суглобах (притискайте ніжки до животика). Подальші дії та препарати обов'язково узгоджуйте з лікарем/-кою.

### **Коли потрібно звертатися по допомогу**

Педіатри в усьому світі спокійно ставляться до самолікування, коли йдеться про знайому батькам або тим, хто опікується малям, хворобу. Зрештою, саме люди, що піклуються про немовля, і є тими, хто за потреби надасть першу допомогу. Передусім це стосується батьків дітей із хронічними захворюваннями. Наприклад, якщо у вашої дитини бронхіальна астма, варто дізнатися, як робити масаж проти обструктивного бронхіту, а також як полегшити або випередити напад. Усе це може докладно пояснити лікар/-ка.

Отже, головна умова для самолікування — ваша впевненість, що симптоми вам добре знайомі й ви знаєте, як діяти. Якщо будь-який симптом з'явився вперше; якщо порушений загальний стан (маля кволе, нічим не цікавиться); якщо ви сумніваєтеся чи непокоїтеся — обов'язково проконсультуйтеся з лікарем/-кою!

### **Коли візит до лікаря/-ки відкладати не можна**

#### **Біль у вусі, який:**

- триває кілька годин;
- супроводжується виділеннями з вуха;
- має інші симптоми (гарячка, кволість, блювання тощо);
- виник у дитини, якій менше трьох місяців.

#### **Зневоднення**

Проявляється як:

- відсутність сечовиділення понад шість годин,
- сухість шкіри й слизових оболонок, язика,
- плач без сліз,
- западання очей, тім'ячка.

Може виникнути через блювання, пронос (діарею) або перегрівання.

#### **Дитина проковтнула:**

- отруйну або їдку речовину (побутову хімію, ліки, косметику тощо);
- батарейку;
- два й більше магнітів;
- гострий предмет;
- предмет, довший за 3 см.

#### **Дитина засунула собі дрібний предмет до носа або вуха.**

Діарея, яка супроводжується:

- гарячкою;
- ознобом та блідістю шкіри;
- ознаками зневоднення.

У разі якщо стан дитини потребує невідкладної допомоги або дуже вас непокоїть, намагайтеся якнайшвидше дістатися найближчої лікарні або медичного пункту.

#### **Телефонуйте до «швидкої», якщо:**

- ви не можете зв'язатися з вашим/-ою лікарем/-кою;
- ви не можете самостійно дістатися лікарні.

Зателефонуйте за номером 103 та повідомте диспетчеру необхідне. На гарячих лініях (103) працюють люди із медичною освітою, тож вони самі поставлять вам потрібні запитання. Диспетчер або адресує ваш дзвінок до лікаря/-ки, який (яка) проконсультує вас по телефону, або спрямує до вас бригаду швидкої допомоги чи до працюючої лікарні поруч, якщо швидка допомога не має змоги проїхати до вас.

### **Коли викликати швидку допомогу або шукати лікарню:**

- Блювання, яке багато разів повторюється.
- Кал зі слизом, зеленню та/або домішками крові.
- Серйозна травма (серйозний поріз, опік, падіння зі значної висоти тощо).
- Судоми (навіть якщо вам здається, що дитина швидко відновлюється). При судомах не намагайтеся дати дитині їжу чи пиття, а також ліки. Про те, як розпізнати фебрильні (на тлі гарячки) судоми, читайте на стор. *(потрібно буде додати після фінальної верстки)*.
- Різка зміна поведінки: відмова від їжі, безпідставна дратівливість, різка млявість, підвищена сонливість, судоми, сплутаність свідомості (вам здається, що дитина не розуміє, що відбувається навколо, або не впізнає вас).
- Анафілактична реакція, зумовлена будь-якими чинниками, зокрема укусами комах.
- Дитина знепритомніла або не прокидається.
- Припинення дихання на більш ніж 15 секунд.
- Вдихання чужорідного тіла або асфіксія (удушення) усіх інших видів (захлинання блювотними масами, утоплення, задушення).
- Утруднене дихання. Поки чекаєте на медиків, забезпечте дитині надходження свіжого повітря: відчиніть вікно або вийдіть із малям на балкон. Якщо надворі холодно, дитину, звісно, треба одягти або загорнути так, щоб вона не змерзла.
- Висипання, що супроводжується іншими симптомами (гарячкою, блюванням, кашлем, млявістю).
- Сильний біль у животі, який супроводжується блюванням.
- Блювотні маси мають зеленуватий колір або містять домішки слизу й крові.

# АПТЕЧКА НЕМОВЛЯТИ

Вчасно надати допомогу — перше завдання батьків. Інструменти, перев'язувальні матеріали й необхідні ліки — ось основа домашньої аптечки, а ви — та перша невідкладна допомога, яка знаходиться поруч із малям.

Аптечка обов'язково повинна бути переносною, тобто ліки та засоби лікування мають бути вміщені в окрему коробку, валізку, сумочку, контейнер тощо. Дуже бажано, щоб корпус аптечки захищав її вміст від ударів, світла і вологи, а також вона мала ізольовані відділи (кишеньки) для сортування інструментів, бинтів, флаконів, тюбиків тощо).

Домашня дитяча аптечка завжди має бути розміщена в одному місці, про яке знають усі дорослі, але якого не можуть дістатися діти. Вона має бути завжди повністю укомплектована ліками з запасом на декілька місяців, щоб в умовах війни ви не хвилювались про доступ до медикаментів.

Робіть ревізію вмісту аптечки: поповнюйте запаси, звертайте увагу на терміни придатності й цілісність упаковки. Пошкоджені й препарати, термін придатності яких сплив, викиньте, а натомість купіть нові.

## Дитячі лікарські форми

Будь-які препарати у формі таблеток, капсул, драже не призначені для маленьких дітей. Також дітям до року не можна застосовувати спреї для горла та носа. Зазвичай ліки для маленьких дітей — це рідини (розчини, сиропи, краплі) та свічки.

## Які ліки повинні бути в аптечці

Ось засоби, які мають бути у вас під рукою вдома, в дорозі, в сховищі.

- **Жарознижувальний / знеболювальний засіб** — парацетамол або ібупрофен. Це єдині жарознижувальні та знеболювальні ліки, які можна давати дітям до одного року. Їх випускають як у вигляді рідини, так і у вигляді свічок. Рідкі ліки, як правило, діють швидше, а свічки — повільніше, зате мають довший ефект.
- **Судинозвужувальні краплі в ніс**. Зверніть увагу: краплі,

а не спреї. Ті судинозвужувальні засоби, які дозволені дітям до року, відрізняються від засобів для дорослих меншим вмістом діючої речовини, тож будьте уважні, коли купуєте їх. Збільшувати дозування можна тільки під контролем лікаря/-ки.

- **Засіб для пероральної регідратації.**
- **Антисептичний засіб без вмісту спирту.**

Зауважте, що такий популярний засіб, як йод, категорично не можна застосовувати дітям до одного року: з поверхні шкіри він всмоктується в кров, створюючи концентрації, що пригнічують функцію щитоподібної залози. Так само не можна малювати на шкірі немовляти йодні «сіточки».

- **Протиалергічні засоби** — внутрішні (сіроп, краплі) та місцеві (мазь, гель). Порадьтеся зі своїм лікарем або лікаркою про конкретні препарати.
- **Вата, ватні палички та спонжі**
- **Ножиці, пінцет**
- **Одноразові рукавички.**
- **Рідке мило.**
- **Охолоджувальний пакет.**
- **Марлевий бинт завширшки 5 см.**
- **Марлеві серветки.**
- **Пластир — рулонний та водостійкий бактерицидний, різних форм та розмірів.**
- **Стерильні шприци різного об'єму.**

Якщо у вашого малюка є супутні хвороби, які потребують медикаментозної терапії, потурбуйтеся про їх запас в аптечці завчасно. Також, беріть аптечку з собою всюди, адже в умовах війни важко спрогнозувати коли вона знадобиться. Краще бути впевненими, що ви зможете допомогти за потреби.

## **Невідкладна допомога немовлятам в умовах війни**

В умовах війни особливо гостро стає питання надання невідкладної допомоги дитині, якщо з нею щось трапилось, адже доступ до швидкої та лікарі може бути ускладненим. Якщо у вас є така можливість, пройдіть курс першої домедичної допомоги, подивіться відео, як її надавати, або хоча б прочитайте рекомендації з цієї брошури.

## **Серцево-легенева реанімація**

### **Якщо вам здається, що дитина не дихає**

**1. Легко стисніть ручку чи ніжку дитини, покличте її на ім'я.**

Якщо вона не відреагувала (не ворухнулася, не видала ані звуку)...

**2. Спробуйте визначити, чи дихає дитина, за принципом «дивлюся, слухаю, відчуваю»:**

- Дивіться, чи рухається грудна клітка.
- Прислухайтесь до дихання, наблизивши своє вухо до рота й носа дитини.
- Намагайтеся відчути дихання своєю щокою.

**Увага!** На визначення присутності (відсутності) дихання витрачайте не більше 10 секунд!

**3. Якщо дихання помітити не вдалося і неподалік є люди, кличте голосно на допомогу.** У такому разі одна людина зможе проводити дитині СЛР, а друга — телефонувати за номером 103 у «швидку». Якщо нікого поруч немає, проведіть СЛР протягом однієї хвилини, перш ніж відволіктися на дзвінок.

**4. Покладіть дитину на тверду рівну поверхню**

(якщо ви вдома, найзручніше місце — стіл).

**5. Цикл СЛР 30 натискань на груди** для непрямого масажу серця:

- Поставте два пальці на середину грудей прямо під лінією сосків.
- Різно натискайте на грудну клітку приблизно на третину її діаметру (2,5–4 см).
- Темп — бадьорий (100–120 натискань на хвилину, тобто приблизно 2 натискання в секунду).

## 2 вдихання в рот:

- Відкрийте дитині рота, трохи піднявши її підборіддя. Другою рукою притримуйте голову за лоба. Голова дитини має бути в нейтральному положенні: не закидайте її назад.
- Наберіть у легені повітря та обхопіть своїми губами рот і ніс дитини (якщо не можете, виберіть щось одне, скажімо, рот, і затисніть пальцями ніс). Ваші губи мають щільно прилягати.
- Кожне вдихання має тривати близько 1–1,5 секунди. Будьте обережні: легені маляти набагато менші за ваші, тож повітря туди вмщується приблизно стільки, скільки у вашому роті, коли ви надуєте щоки. Стежте боковим зором, чи піднімається грудна клітка. Після кожного вдихання віднімайте свої губи від рота дитини.

Якщо грудна клітка дитини не рухається, то швидше за все дихальні шляхи чимось перекриті.

1. Переконайтеся, що голова дитини не закинута назад.
2. Зазирніть до рота дитини. Якщо бачите щось, що перекриває дихальні шляхи, дістаньте це. Але в жодному разі не намагайтеся витягти предмет, якого ви не бачите!

**6. Повторюйте цикл СЛР (30 натискань / 2 вдихання), поки самостійне дихання не відновиться або не надійде медична допомога.**

Якщо дихання вдалося відновити, але дитина непритомна, покладіть її на бік. Уважно стежте за її станом весь час до прибуття медиків

## Якщо дитина вдихнула чужорідне тіло

Дрібний предмет або шматок їжі може спричинити кашель чи повне блокування дихальних шляхів, що в найтяжчих випадках призводить до смерті.

**Якщо дитина кашляє,** то все, що вам треба робити, — це спостерігати за її станом. Можна допомогти, відчинивши вікно, тобто забезпечити надходження свіжого повітря. Не бийте дитину

по спині! Пам'ятайте: кашель, навіть не інтенсивний, набагато ефективніший за будь-які процедури домедичної допомоги з очищення дихальних шляхів!

**Якщо дитина задихається** (кашель беззвучний, дитина вдихає повітря зі свистом, не здатна видати ані звуку) — **одразу ж кличте по допомогу** (голосно кричіть!). Добре, якщо хтось прийде на допомогу: тоді одна людина зможе викликати «швидку», а друга підтримуватиме маля.

**Почніть із того, що відкрийте дитині рота.** Якщо ви бачите чужорідне тіло, спробуйте його дістати. У жодному разі не намагайтеся дістати предмет, якого ви не бачите! Так ви можете погіршити ситуацію, проштовхнувши предмет ще глибше.

**Якщо дістати чужорідне тіло не вдалося, а маля й далі не дихає:**

- **Викличте невідкладну допомогу за номером 103.**
- **Покладіть дитину на вашу руку животом униз**, обличчям у вашій долоні (не перекривайте дитині рота й носа). Тримайте дитину так, щоб її голова була нижче рівня тіла. Дія сили тяжіння має допомогти виштовхнути чужорідне тіло з дихальних шляхів.
- **Зробіть 5 різких поплескувань** нижньою частиною долоні по спині дитини між лопатками. Напрямок цих рухів — до голови. Плескати (бити) потрібно досить сильно.

**Переверніть дитину** (голова так само нижче рівня тіла, потилиця — у вашій долоні). Поставте два пальці на середину грудинної кістки, прямо під лінією сосків.

**Зробіть 5 різких натискань на грудну клітку.** Стискайте її приблизно на третину її діаметру (2,5–4 см). По суті, це той самий непрямий масаж серця, як і СЛР.

**Після циклу допомоги** (5 поплескувань по спині / 5 натискань на грудину) **перевірте, чи немає в роті дитини чужорідного тіла.** Якщо воно вийшло, дістаньте його. Якщо ні:

1. Продовжуйте цикли (5 поплескувань / 5 натискань), перевіряючи час від часу, чи не вийшло чужорідне тіло.
2. Якщо дитина знепритомніла, починайте серцево-легеневу реанімацію.

Логіка цих дій така: ви кілька хвилин намагалися виштовхнути чужорідне тіло з дихальних шляхів дитини, але у вас не вийшло. Те, що дитина знепритомніла, означає, що її мозок почав страждати від кисневого голодування. Тож тепер вам потрібно підтримувати його життєдіяльність до приїзду швидкої допомоги.

## ЯКЩО ДИТИНА ВДАРИЛАСЯ ГОЛОВОЮ

Найчастіше, коли маля падає, у нього страждає саме голова, оскільки в немовлят це найважча частина тіла. Окрім випадків, коли немає сумнівів у потребі звертатися по невідкладну медичну допомогу (падіння зі значної висоти, сильне розсічення, дитина знепритомніла), може бути й так, що все начебто обійшлося, але ви все одно непокоїтеся.

Що робити в таких випадках? По-перше, заспокойте дитину: припиніть активний рух та ігри, вкладіть, відволічіть на щось, запропонуйте спокійніші розваги. По-друге, впродовж 24 годин після удару спостерігайте за станом дитини.

**Ось ознаки того, що потрібно звернутися до лікаря/-ки:**

- біль (плач) триває більш ніж годину;
- блювання понад один раз;
- судоми;
- порушення рухів та/або рівноваги;
- зіниці різного розміру;
- виражена сонливість;
- поява синців під очима та/або за вухами;
- виділення, яких не було до удару, з вух або носа.

Якщо дитина за якийсь час захоче спати, нехай спить, але обов'язково будіть її кожні три години для контролю стану.

### **Лікарська підтримка в умовах війни**

У період воєнного стану національний контакт-центр Міністерства охорони здоров'я надає безкоштовні медичні консультації для українців. На сьогодні у партнерстві з Товариством

Червоного Хреста України, Буковинським державним медичним університетом розширено перелік спеціальностей лікарів, які надають віддалену консультативну допомогу та рекомендації. Зокрема залучені медичні працівники таких спеціальностей як: психологи, терапевти, кардіологи, пульмонологи, гінекологи, хірурги та педіатри.

Контакт-центр працює за єдиним безкоштовним номером **0 800 60 20 19** (цілодобово).

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ДОЗВІЛЛЯ НЕМОВЛЯТИ

Війна — стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, а й для дітей. Відчуття небезпеки, тривога, порушення звичного стану речей, постійні зміни та переміщення — все це може злякати дитину, збити її з пантелику і викликати дискомфорт. Головне, що слід пам'ятати, — якщо батьки поруч і всі здорові, то ви зможете забезпечити психологічний комфорт дитини. В цьому розділі зібрано поради про психологічну підтримку дитини.

### ***3.1. Психологічна підтримка дітей***

**Спокій новонародженого маляти напряму залежить від спокою батьків та тілесного контакту. Обіймайте, пояснюйте, відволікайте — це основні способи підтримки дитини.** Не варто акцентувати свою увагу на думці інших. Натомість подбайте про свій ресурсний стан — це головна умова щасливого та відповідального батьківства.

Пам'ятайте про головне правило: спокійні батьки — спокійні діти:

- Продовжуйте оточувати дитину любов'ю і турботою.
- Маленькі діти почуваються захищеними та відчувають батьківську любов через тактильний контакт, коли ви лагідно обіймаєте їх, читайте разом, притискаєте до себе або заколисуєте їх перед сном.
- Збережіть розпорядок дня, наскільки це можливо.
- Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби.

Слідкуйте за емоційною реакцією дитини та рівнем її активності. Реагуйте на потреби дитини, задовольняйте їх за можливості – це поверне дитину до відчуття безпеки.

- **Дбайте про себе.** Ви краще допоможете дитині, якщо будете піклуватись про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини та копіює вас. Тому для дитини важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості, поспілкуйтесь з друзями та рідними. Важливо почути голос інших – це надасть відчуття зв'язаності з іншими та зв'язку зі світом.

## ДЛЯ БАТЬКІВ

### 1. Здоров'я мами після пологів

Ваше здоров'я – це цінність. Бережіть його! Уважно ставтеся до тривожних симптомів.

Звертаючись до лікаря/-ки, підготуйте запитання заздалегідь або записуйте ті, які у вас виникають, щоб детальніше дізнатися про все, що вас турбує.

Ставте запитання, навіть якщо вони здаються «незручними», «дитячими» чи «неважливими»!

Якщо у вас є змога – обов'язково пройдіть обстеження за 6–8 тижнів після пологів.

### Відновлення статевої системи

У перші 6–8 тижнів після пологів матка повертається до своїх звичних розмірів, а її внутрішній слизовий покрив відновлюється. Цей процес супроводжується болями на зразок переймів, а також післяпологовими виділеннями (лохіями): в перші дні рясними й яскраво-червоними, згодом скуднішими.

Скороченню матки сприяють годування грудьми, регулярне спорожнення сечового міхура й кишечника та лежання на животі

в перші дні. Після кесаревого розтину відновлювальні процеси відбуваються повільніше.

Протягом усього періоду виділень (особливо коли вам накладено шви в промежині або піхві), слід дотримуватися особливих правил інтимної гігієни та підмиватися після кожного відвідування туалету.

Увесь післяпологовий період категорично не рекомендують користуватися вагінальними тампонами і спринцюватися – так дуже просто занести інфекцію.

У цей період найкраще використовувати прокладки.

Негайно звертайтеся до лікаря/-ки, якщо:

- Виділення мають неприємний запах; вони гнійні або після сукровично-слизових знову стали кров'янистими.
- Кров'яністі виділення тривають понад 15 днів.
- Температура тіла підвищена.

### **Сечовипускання**

У перші дні після пологів проблеми із сечовипусканням доволі типові. Жінка може не відчувати необхідності спорожнення, а кожен візит до туалету супроводжується болем. Однак перші 4–5 днів мочитися необхідно не рідше, ніж кожні 4–5 годин.

Досить поширеною проблемою є нетримання сечі. Розтягнуті й ослаблені внаслідок пологів м'язи спричиняють її мимовільне виділення під час сміху або чхання. Однак нескладні вправи для м'язів таза допоможуть позбутися цієї проблеми.

### Вправа для тазової діафрагми

Найкращий спосіб відчути ці м'язи — спробувати призупинити (або сповільнити) потік сечі під час спорожнення сечового міхура. Стисніть і втягніть задній прохід та промежину одночасно. Зробіть це швидко, напружуючи м'язи і відразу ж їх розслабляючи. Потім зробіть це повільно, утримуючи м'язи скороченими до десяти секунд. Повторюйте обидві вправи по 10 разів 4–6 разів на день.

## **Закрепи**

Ще одна характерна для післяпологового періоду проблема — закрепина. Активізації кишечника сприяють фізичні вправи та рясне пиття. Натомість клізма може бути тільки одиничною процедурою і не повинна стати звичкою. Проносні препарати під час годування грудьми призначає тільки лікар/-ка.

## **Біль у спині**

Біль у спині може стати вашим «супутником» у перші роки після народження дитини. Ось поради, які допоможуть вам впоратися з ним:

- Під час годування завжди сідайте так, щоб спина була рівна і надійно на щось оперта. Якщо є змога – використовуйте подушку для годування, щоб додатково звільнити руки від ваги.
- Навантажуйте коліна замість спини під час купання дитини чи зміни підгузків, якщо не можете розташувати маля на зручній висоті.
- Коли піднімаєте щось важке, наприклад, дитяче автокрісло або старшу дитину, згинайте ноги в колінах, тримайте спину рівно й намагайтеся притискати вантаж до тіла.

## **Фізичні вправи**

Безперечно, зараз ви відчуваєте втому. Тому може здатися, що будь-яка додаткова фізична активність – не найкращий спосіб її подолати. І все ж саме вправи допоможуть вам розслабитися та попередити стрес.

Намагайтеся виходити на вулицю якомога частіше. Енергійно штовхайте візок, тримаючи спину рівно.

Якщо у вас є старші діти, грайте з ними в активні ігри.

В інтернеті ви легко знайдете групи матерів, які займаються йогою чи гімнастикою з урахуванням усіх особливостей цього періоду.

Головне правило — не поспішати.

Вагітність є досить тривалим процесом. Насолоджуйтеся новими відчуттями і просто дайте своєму тілу час на відновлення! Не дозволяйте іншим людям оцінювати ваші зміни і нав'язувати свою точку зору. Тілу знадобилося дев'ять місяців, щоб дитина народилася, тому як мінімум стільки ж часу потрібно дати йому, щоб воно повернулося до попередньої форми.

### **Післяпологова депресія**

Ви можете відчувати пригніченість та несподівані зміни настрою: бажання заплакати, тривогу, смуток, роздратування, погіршення концентрації уваги, проблеми зі сном і апетитом. Виникнути ці почуття можуть із різних причин, серед яких: гормональні зміни, брак сну після пологів, тривога через нові життєві обставини, побоювання, що ваша привабливість зменшилася, що ви не в змозі контролювати своє життя так, як це робили раніше, а очікування суспільства і близьких від вас є надто високими.

Не звинувачуйте себе в слабкості чи нелюбові до дитини! Швидше за все ваші емоції викликані різкими гормональними змінами й невдовзі минуть.

**Переключайтесь.** Візьміть за правило щодня бодай пів години робити щось, що приносить вам задоволення і допомагає забути про все інше. Прийміть ванну, або почитайте книгу – зробіть що завгодно, що вас здатне розвіяти. Не звертайте уваги на незроблені домашні справи – вони можуть почекати. Приділіть час собі.

**Приділяйте час своєму партнерові,** адже це приносило вам задоволення. Навіть якщо все, на що ви здатні зараз, — це просто заснути разом.

**Приймайте допомогу.** Повною мірою скористайтеся всіма можливостями відпочити, які тільки зможете знайти. Але якщо такі симптоми не минають за два тижні або посилюються, якщо ви відчуваєте, що вам складно піклуватися про дитину або про себе, особливо якщо у вас з'являються думки про заподіяння шкоди дитині чи собі — будь ласка,

зверніться до лікаря/-ки або психотерапевта/-ки якомога швидше. Не залишайтеся на самоті, попросіть когось із друзів або близьку людину допомогти вам подбати про себе й дитину.

### **Посттравматичний стресовий розлад**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може виникнути окремо або разом із післяпологовою депресією. Є зв'язок між ПТСР і переживанням травматичного досвіду під час вагітності, перейм, пологів або після них.

Людині з ПТСР властиві:

- потреба бути постійно насторожі;
- емоційна виснаженість;
- дратівливість, злість і/або ірраціональна поведінка;
- раптові жахливі й непереборні спогади про подію;
- намагання за будь-яку ціну уникнути всього, що може нагадувати про подію чи зміни в житті;
- нічні кошмари та проблеми зі сном;
- тривожність та панічні атаки;

Отримуючи допомогу від фахівців, пам'ятайте, що і ваші близькі можуть стати чималою підтримкою для вас. Партнер, сім'я і друзі не можуть повною мірою відчувати те, що вам доводиться переживати, але вони здатні зробити багато для того, щоб ви впоралися в цей складний для вас час. Спільне доглядання за дитиною, допомога в побутових справах і емоційна підтримка прискорять одужання.

## **3. ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ, ЯК ПЕРЕЖИТИ СТРЕС**

У стані стресу дуже важко бути уважними до потреб дитини, тому намагайтеся зберегти максимально можливу рівновагу, аби підтримати дитину. Ось кілька порад для батьків:

- Думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значущими людьми, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та

розмови наснажують і стабілізують.

- Позбудьтеся почуття провини. Не звинувачуйте себе у тому, що сталося, або у тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка.
- Намагайтеся їсти та спати. Якщо харчування доступне, так само їжте, а не лише намагайтеся нагодувати дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини.
- Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертатися за допомогою – не соромно.
- Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся зі значущими для вас людьми, говоріть про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне наснажити і вас, і того, кому ви телефонуєте.
- Переключайтеся. Візьміть за правило щодня бодай пів години робити щось, що приносить вам задоволення і допомагає забути про все інше. Книгу можна почитати навіть у сховищі.
- Якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте на «гарячу лінію» підтримки, поспілкуйтеся з професіоналами, аби максимально забезпечити свою емоційну стабільність у цей непростий час.

Телефони «гарячої лінії» підтримки від Української мережі за права дитини та ЮНІСЕФ:

 Київстар

+380675679845

+380969905450

 Lifecell

+380636614252

+380633994592

 Vodafone

+380953271521

Щодня з 8:00 до 22:00.

## 4. ЯК ОФОРМИТИ ДОКУМЕНТИ ТА ВИПЛАТИ НА ДИТИНУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### Як реєструвати новонароджених під час воєнного стану

Міністерство охорони здоров'я України спростило реєстрацію новонароджених під час військових дій. Наказ “Щодо забезпечення реєстрації новонароджених в умовах воєнного стану” дозволяє засвідчити народження дитини у випадку, якщо пологи відбулися поза межами закладу охорони здоров'я.

**!** Що потрібно знати батькам?

Послуга «Малюток» наразі недоступна у зв'язку з воєнним станом. Зареєструвати дитину можна в найближчому відділі Державної реєстрації актів цивільного стану (ДРАЦС), де немає активних бойових дій.

Для реєстрації вам знадобиться лише паперове медичне свідоцтво про народження за формою №103/о. Його можуть видавати медпрацівники, які були присутні під час пологів або проводили перший огляд новонародженого. За відсутності бланків, медичні працівники можуть виписати довідку про народження в довільній формі у двох екземплярах.

Якщо доступ до реєстру ДРАЦС відсутній, держоргани складуть запис у паперовій формі. А щойно доступ відновиться, усі відомості внесуть до реєстру протягом 5 робочих днів.

Окрім того, мати дитини може отримати свідоцтво про народження, звернувшись до закладу охорони здоров'я. З собою слід мати медичні документи про спостереження за вагітністю або бути зареєстрованою в електронній системі охорони здоров'я, де містяться медичні записи про вагітність.

Міністерством охорони здоров'я також ухвалило рішення, що діє лише в умовах воєнного стану дозволяє зареєструвати

народження дитини у випадку, якщо пологи відбулися поза межами закладу охорони здоров'я.

У такому разі документ про народження дитини у формі медичного свідоцтва про народження (за формою 103/о) зможуть видавати медичні працівники, які були присутні під час пологів або проводили перший огляд новонародженого. Засвідчувати народження дитини у такий спосіб зможуть усі медичні працівники, які перебувають у трудових відносинах з ліцензіатами медичної практики, зокрема і ті, хто надає екстрену медичну допомогу.

### **Соціальні виплати та декретна відпустка**

Є кілька видів соціальної відпустки, якими може скористатися родина в разі народження дитини, зокрема це відпустка у зв'язку з вагітністю та пологами та відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку.

До речі, нещодавно уряд України вніс ініціативу, яка була підтримана парламентом, про зміни до деяких законодавчих актів щодо посилення відповідальності одного з батьків за несплату аліментів. Так, відтепер сума аліментів зростає до прожиткового

мінімуму й нараховуються відсотки пені за їх несплату:

- Протягом 1 року —20%
- Протягом 2 років —30%
- Протягом 3 років —50%

Окрім того, закон передбачає позбавлення чиновників посад за борги та тюремне ув'язнення для злісних неплатників аліментів.

На підставі медичного висновку жінкам надається оплачувана відпустка у зв'язку з вагітністю та пологами (70 календарних днів до та від 56 до 70 днів після пологів). Ця відпустка надається тільки матері. Винятком є випадок, коли дитину всиновлюють (при цьому всиновлювачі можуть розраховувати лише на другу частину відпустки — 56

або 70 днів). У жінок, віднесених до 1–4 категорій осіб, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, відпустка триває 180 календарних днів (90 — до пологів та 90 — після).

А от відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку може бути використана також батьком дитини, бабусею, дідусем чи іншими родичами, які фактично доглядають маля. У відпустці для догляду за дитиною можна працювати на

умовах неповного робочого часу або вдома.

**Важливо пам'ятати, що в умовах воєнного стану держава продовжує гарантувати соціальні виплати, в тому числі виплати при народженні дитини.**

Усі родини, в яких з'явилася маля, мають право на отримання гарантованої державою допомоги. Гроші отримує один із членів родини, який постійно проживає з дитиною, але їхнім власником вважається малюк. Якщо дітей народилося більше, ніж один чи одна, то допомогу отримує кожен (кожна) окремо. Ці гроші виплачуються у два етапи: частину суми можна отримати відразу після народження немовляти, а решта виплачується рівними частинами протягом трьох років.

Звернутися по допомогу при народженні дитини потрібно не пізніше, ніж протягом 12 місяців після пологів. У разі недотримання цього терміну право на отримання допомоги втрачається.

Також у складних життєвих обставинах мати й родина можуть розраховувати на інші соціальні виплати від держави (допомога самотнім батькам, дітям під опікою, дітям із інвалідністю, багатодітним та малозабезпеченим сім'ям тощо). Для правильного нарахування цих виплат потрібно звернутися до управління праці та соціального захисту міської, сільської та селищної ради або в районну держадміністрацію, надавши разом із іншими потрібними документами свідоцтво про народження дитини.

Виплати також можна оформити онлайн на порталі Дія, що в умовах воєнного стану більше безпечно та зручно для батьків. Лінк на оформлення: <https://diia.gov.ua/services/dopomoga-pri-narodzhenni-ditini>

## 5. ЯК ВИЇХАТИ ЗА КОРДОН З ДИТИНОЮ

Неповнолітні діти можуть перетинати межі України за допомогою закордонного паспорту, проїзного документу або за закордонним паспортом батьків (з внесеними даними про дитину).

## **Виїзд за межі України дітей з одним із батьків або у супроводі уповноважених осіб**

У період надзвичайного та воєнного стану допускається виїзд за межі України дитини, яка не досягла 16-річного віку, у супроводі одного з батьків або уповноважених ними осіб.

Для цього батьки або один із батьків дитини, а також супроводжуючий, повинні звернутися до органу опіки та піклування за місцем свого фактичного перебування з відповідною заявою, у якій зазначаються:

- прізвище, ім'я, по батькові та дата народження дитини;
- держава прямування;
- прізвище, ім'я, по батькові супроводжуючого.

До заяви додаються:

- копія паспорта громадянина України або свідоцтва про народження дитини;
- копія паспорта чи іншого документа, що посвідчує особу, одного з батьків дитини;  
(у разі відсутності цих документів – потрібні документи, що містять відомості про особу, які визнані Держприкордонслужбою);
- копія паспорта чи іншого документа, що посвідчує особу, супроводжуючого.

Документи можуть бути пред'явлені в електронному форматі в **додатку “Дія”**.

У період надзвичайного та воєнного стану допускається виїзд за межі України дітей в супроводі одного з батьків без нотаріально посвідченої згоди другого з батьків.

По прибуттю потрібно звернутися до консульської установи України в країні перебування, аби поставити дитину на тимчасовий консульський облік.

## **Виїзд за межі України дітей у супроводі інших родичів**

У період надзвичайного та воєнного стану допускається виїзд за межі України дітей, які не досягли 16-річного віку, в супроводі

баби, діда, повнолітніх брата, сестри, мачухи, вітчима без нотаріально посвідченої згоди батьків дитини.

Для виїзду дитини необхідна наявність паспорта громадянина України або свідоцтва про народження дитини (у разі відсутності – потрібні документи, що містять відомості про особу, які визнані Держприкордонслужбою).

Для підтвердження родинного зв'язку з дитиною надаються такі документи:

- бабою, дідом – свідоцтво про народження одного з батьків дитини або його копія;
- повнолітніми братом, сестрою – власне свідоцтво про народження або його копія;
- мачухою, вітчимом – свідоцтво про шлюб із одним із батьків дитини або його копія.

У разі відсутності цих документів відповідні відомості можна отримати у вигляді витягу з Державного реєстру актів цивільного стану громадян, у тому числі в електронному вигляді.

По прибуттю потрібно звернутися до консульської установи України в країні перебування, аби поставити дитину на тимчасовий консульський облік.

## 6. ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ: КОРИСНІ КОНТАКТИ

Психологічна підтримка  
Українська мережа за права дитини спільно з ЮНІСЕФ консультує, аби допомогти вам забезпечити емоційну стабільність у цей непростий час.  
Цілодобово.

Київстар  
+38 067 567 9845  
+38 096 990 5450

Lifecell

+38 063 661 4252

+38 063 399 4592

Vodafone

+38 095 327 1521

Правова допомога

Координаційний центр з надання правової допомоги консультує з питань роботи державних установ, дій у разі втрати документів, правил перетину кордону, реєстрації новонароджених та з будь-яких інших правових питань.

0 800 213 103

Якщо ви перебуваєте за межами України, телефонуйте +38 044 363 10 41

Гаряча лінія з питань евакуації населення

Консультації з питань евакуації та допомоги внутрішньо переміщеним особам, які вже виїхали з тимчасово окупованих територій або планують це зробити.

044 355 1478

1548

Гаряча лінія для мешканців східних областей

Міжнародна гуманітарна організація “Людина в біді” (People in Need, PIN) надає психологічні консультації та направляє до основних інформаційних служб людей, які живуть уздовж лінії розмежування.

0 800 210 160

0 800 210 174 – за цим номером можна дізнатися інформацію про наявну гуманітарну допомогу.

Цілодобово.

Консультавання мігрантів

Національна безкоштовна гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів, у тому числі щодо безпечного виїзду за кордон.

0 800 505 501 та 527

Щоденно з 08:00 до 20:00



---

pentru fiecare copil