

Пологи в Польщі: європейський досвід поруч. Інтерв'ю з українкою, яка одружилася і народила в РП

@Любов Гриб - молода мама. Родом із Рівненщини, але зараз вона проживає у Польщі. Нам стало цікаво зазирнути до сусідів: як там із ГВ, з пологами і підготовкою до них? Тож ділимося досвідом - не своїм, Любином 😊

У.М.: 🎤 Привіт! Ще раз вітаю з народженням донечки! Для багатьох майбутніх та "щойно-мам" твій досвід може бути цікавим і корисним - поділишся історією появи твоєї доні на світ?)

Л.: Привіт. Дякуємо! Звісно, поділюся з радістю. Сподіваюся, що інформація буде корисною. Одразу зазначу, що вела вагітність та народжувала я в Зеленій Гурі. Можливо, в більших містах Польщі будуть відмінності, але система в загальному така ж. І ще, важливим є те, що я працювала 3 роки на контракті (умова о праце), тобто мала повну страховку, яка покривала більшість витрат. На лікарняне пішла в кінці 4го місяця вагітності. Воно тут оплачується в 100%. Найпопулярніший формат декрету - це рік після народження дитини, мама отримує 80% своєї середньої зарплати. Часто останні місяці декрету батьки ділять між собою, про що і ми задумуємося.

🎤 Люба, розкажи, будь ласка, як організовані пологи у Польщі? Коли жінка завагітніла, вона стає на облік при жіночій консультації, як у нас?

Л.: Так, всі стараються стати на облік до 10го тижня, адже при певних умовах після народження дитини це дає можливість отримати одноразову допомогу - 1000 зл. Жінка має право обрати гінеколога або безкоштовно по страховці або приватно. Я ходила безкоштовно по страховці. На першій консультації дали направлення на аналізи, а на 2гій вже завели карту вагітної. Майже на кожному прийомі робили УЗД, спершу внутрішнє, потім зовнішнє. При потребі дають направлення на розширене, детальне УЗД на виявлення потенційних генетичних хвороб, але я і не просила таке направлення, щоб бути спокійнішою :)

🎤 Як там відбувається підготовка до пологів? Є якісь обов'язкові курси? Чи тільки приватні, за бажанням? Чи взагалі такого не практикують?

Л.: Готуватися до пологів я почала на 3му місяці, адже вже тоді записалася в найкращу за відгуками школу родзень (Szkoła Rodzenia Ksenia). Можна і пізніше, але не в кожній школі були б місця. З 5-го місяця я щосереди ходила туди на фітнес для вагітних аж до пологів, з 8-го місяця - двічі в тиждень були заняття з акушерами та зустрічі зі спеціалістами (педіатри, дієтологи, фізіотерапевти, хустоношіння та ін.)

🎤 Ці заняття були цікавими та корисними для тебе чи більше формальними?

Л.: Курси були надзвичайно цікавими, я отримала дуже багато корисної та практичної інформації. Нам розповідали надзвичайно багато - що взяти в пологовий будинок, коли

туди їхати, ознаки пологів, які документи треба, як дихати, як тужитись, які можливі пози використовувати, які підручні засоби задіювати, як писати план пологів (це особливі побажання пацієнтки, які лікарі виконують у пологах), як купати, одягати дитину, і найбільше приділяли часу лактації.

 Ці курси - платні чи безкоштовні?

Л.: Все абсолютно безкоштовно. Якщо ти або твій чоловік офіційно працевлаштований, то всі кошти покриває страхова з твоїх податків (NFZ - Narodowy Fundusz Zdrowia). Можна і платно ходити, звісно.

 А чоловік (партнер) залучений у цей процес? Як там прийнято?

Л.: Так, залучений. Можливо, не на всі заняття приходять, але приходять. Мій чоловік щодруге заняття приходив на заняття через зміни на роботі, що зараз надзвичайно нам полегшує життя. Він не боїться брати донечку на руки з перших днів її життя, купас, робить зарядку, як і все інше. Словом, все, окрім годування :) та і в пологах я б без нього не знаю, чи впоралася. Але якщо і сама ходиш на такі заняття, ніхто на це не звертає увагу, як кому комфортно.

 Самі пологи відбуваються у супроводі партнерів чи породілля - наодинці з лікарями?

Л.: Пологи відбуваються в більшості випадків у супроводі партнерів, тому партнери і зацікавлені в заняттях, адже без них жінкам тяжко, і їм треба знати, що робити, тверезо мислити і реагувати в екстремальних умовах :) Можна платно домовитися з акушеркою, але серед моїх знайомих ніхто так не робив. Лікарі заходять, перевіряють, контролюють, але якщо немає ускладнень, то вони присутні лише вже на самих пологах.

 А як виглядає родзал? Як він облаштований?

Л.: А тут лотерея :) є різні роздали, більші, менші, з приватним душем або без, з кращим і гіршим ремонтом. Домовитися не можна, навіть за гроші. Який родзал вільний - той і твій, всі рівні. Проте у всіх є дуже зручні ліжка для пологів, м'ячі, драбини, доступ до душу, крісла Сакко, простір, щоб ходити. Нам пощастило потрапити в один з найкращих родзалів, дуже просторий, з ванною - джакузі, де я могла двічі розслабитися під час переймів.

 Між іншим, до пологового ви добиралися "своїм ходом" чи швидкою?

Л.: Ми живемо навпроти пологового, то спокійно пішли пішки, а взагалі можна і так, і так.

 Якщо не секрет, хто був присутній у родзалі на твоїх пологах?

Л.: Чоловік був від початку до кінця. Лікар і 2 акушерів були присутні останні півгодини, а протягом 15-ти годин переймів просто час від часу заходили, питали, перевіряли, підключали до КГТ тричі. Ну і як Каролінка народилася, то заходила педіатр її обстежувати.

 Поділися, будь ласка, досвідом: як ти переживала перейми? Як полегшували біль (якщо була така потреба)?

Л.: Води почали відходити опівночі, о 2гій ми прийшли в пологовий (не спішили, я ще чаю попила, в душі розслабилась вдома), оформилися, і о 3тій ночі почались перейми, які тривали 15 годин. Чоловік робив масаж внизу спини між переймами, спиралася на підвіконня, ходила, “висіла” на драбині, двічі по півгодини приймала ванну, зручно вмощувалася на кріслах Сакко, або ж ліжко для родів трансформувала собі в зручну позицію і дихання звісно ж. Найбільше допомагали масажі чоловіка і дихання :)

 З твого досвіду і, можливо, зі спілкування зі знайомими - що ти можеш сказати: польські лікарі зазвичай практикують активне втручання у пологи чи, навпаки, “відпускають” їх, даючи більше простору для природного ходу подій?

Л.: Ой, тут всі за все природнє, особливо зеленогурський пологовий цим пишається. В нас навіть особливих обезболюючих немає, мені парацетамол і но-шпу прокапали десь на 12-тій годині переймів, але тільки тому, що довго трохи були перейми і я виснажувалася. Ще є якийсь “веселящий” газ, але не знаю ефектів, не пробувала :) Окситоцин лікар і не кавав, дали спершу шанс все зробити самій, про що я і просила в своєму плані пологів.

Породілля не має права прийти і сказати - “мені кесарево, будь ласка, сьогодні гарна дата”. Інтереси дитини - перш за все. Треба - то треба, але спершу зроблять все можливе, щоб було природньо.

 Особисте питання, але ми тут і говоримо про особисте))) У тебе була можливість обрати собі зручну позу у пологах?

Л.: Так, мене не раз питали, чи мені зручно, поправляли, приносили подушки. Знайома сидючи народжувала, тому до цього ставляться з розумінням.

 Коли ти нарешті зустрілася зі своєю донечкою - що відбувалося далі?

Л.: Її одразу ж поклали на мене на хвилину 10 на контакт шкіра до шкіри. Чоловік перерізав пуповину. Народила плаценту. Потім педіатр з чоловіком взяли дитину в сусідню кімнату на обстеження, а мені тим часом швиденько провели деякі процедури. І потім віддали донечку на неперервний двогодинний контакт шкіра до шкіри, і я приклала її до грудей, нас навіть лишили в родзалі самих.

 Медперсонал якимось чином сприяв налаштуванню грудного вигодовування?

Л.: Не сприяли, але поцікавилися, чи треба допомогти. Отримавши інформацію, що і як робити на заняттях, я сама поклала маленьку собі на живіт і дала їй можливість знайти груди. Нам пояснювали, що цей пошук є більш важливим за сам процес смоктання. Лактаційний консультант приходила двічі протягом перебування в пологовому перевіряти, чи все добре.

 Які умови у післяпологовому відділенні?

Л.: Є одномісні палати і тримісні в нас. В плані пологів можна вказати побажання, в яку хочеш потрапити, але немає гарантії, що так і буде. Я хотіла в тримісну, так і потрапила. Нічого особливого, але все дають: післяпологові прокладки, памперси і одяг для дитини. Чисто, тепло, затишно, хоч і без крутих євроремонтів, як всі певно уявляють :)

 Як довго мами з дітками зазвичай там перебувають?

Л.: 2 повні доби при натуральних родах і 3 доби при кесарево. Проте якщо народили після 17, то плюс ще одна ніч, ввечері не виписують.

 Породіллям забезпечують харчування, чи все приносять відвідувачі? Чи є якісь рекомендації щодо дієти для годуючих мам?

Л.: Харчування забезпечують. Мені доносили лише мінеральну воду і банани :) Ніяких дієт немає. Їсти можна все в розумних дозах.

 Після виписки додому якийсь зв'язок із лікарями ще підтримується?

Л.: Зі школи народження приходить щотижня акушер, яка веде заняття, оглядає мене і доцю, дає рекомендації перші 6 тижнів. Після 6ти тижнів - консультація в гінеколога, яка веде вагітність, обов'язкове УЗД бедр дитини і наступне щеплення (перші 2 зробили в пологовому). А з пологового вже пізніше до року двічі має прийти патронажна медсестра на контроль.

Було цікаво, що перші 10 днів ми трохи мало ваги набирали, але нам не сказали відразу догодовувати чимось, сказали просто прикладати до 2х грудей кожного разу, і так без паніки помаленьку ми почали набирати вже 200-250 в тиждень. Тобто тут стараються при можливості все розв'язати без втручання в природній процес.

 Скільки зараз твоєї донечці? Якщо виникають якісь питання щодо ГВ - де ти шукаєш підказок?

Л.: 19 січня Каролінці виповнився місяць, і хоч перші 2 тижні не були прості з ГВ, бо малувато набирали, але зараз вже все налагоджується. Якщо виникають питання, то можна відразу консультуватися з акушеркою, яка щотижня приходить додому. Якщо щось складніше, то в школі родзень є і лактаційний консультант, можна звернутися до неї. Не у всіх школах є такий консультант, але він завжди є в пологовому, куди теж можна навідатися за порадами. Допомагають безкоштовно і з посмішкою :)

А після 6-ти тижнів будемо ходити в школу родзень ще і на масажі, де можна буде теж щось і запитати, і порадитись з іншими мамами.

🎤 Можливо, є ще щось цікаве чи важливе із твого материнського досвіду, чим ти хотіла б поділитися?

Л.: Хотіла б тільки порадити не боятися бути сучасною мамою, прислухатися до своїх інстинктів, вивчати свою дитину, свій організм. Нам весь час повторювали в школі - "щаслива мама - щаслива дитина". Тому жодних дієт, прогулянки, підтримка чоловіка - і все просто мусить бути чудово. Ще стільки всього цікавого попереду!

🎤 Дуже дякую за відвертість! 😊