



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

Підтримка сімей,
які переїхали до Фінляндії

Вагітність, пологи
та повсякденне
життя з немовлям
у Фінляндії



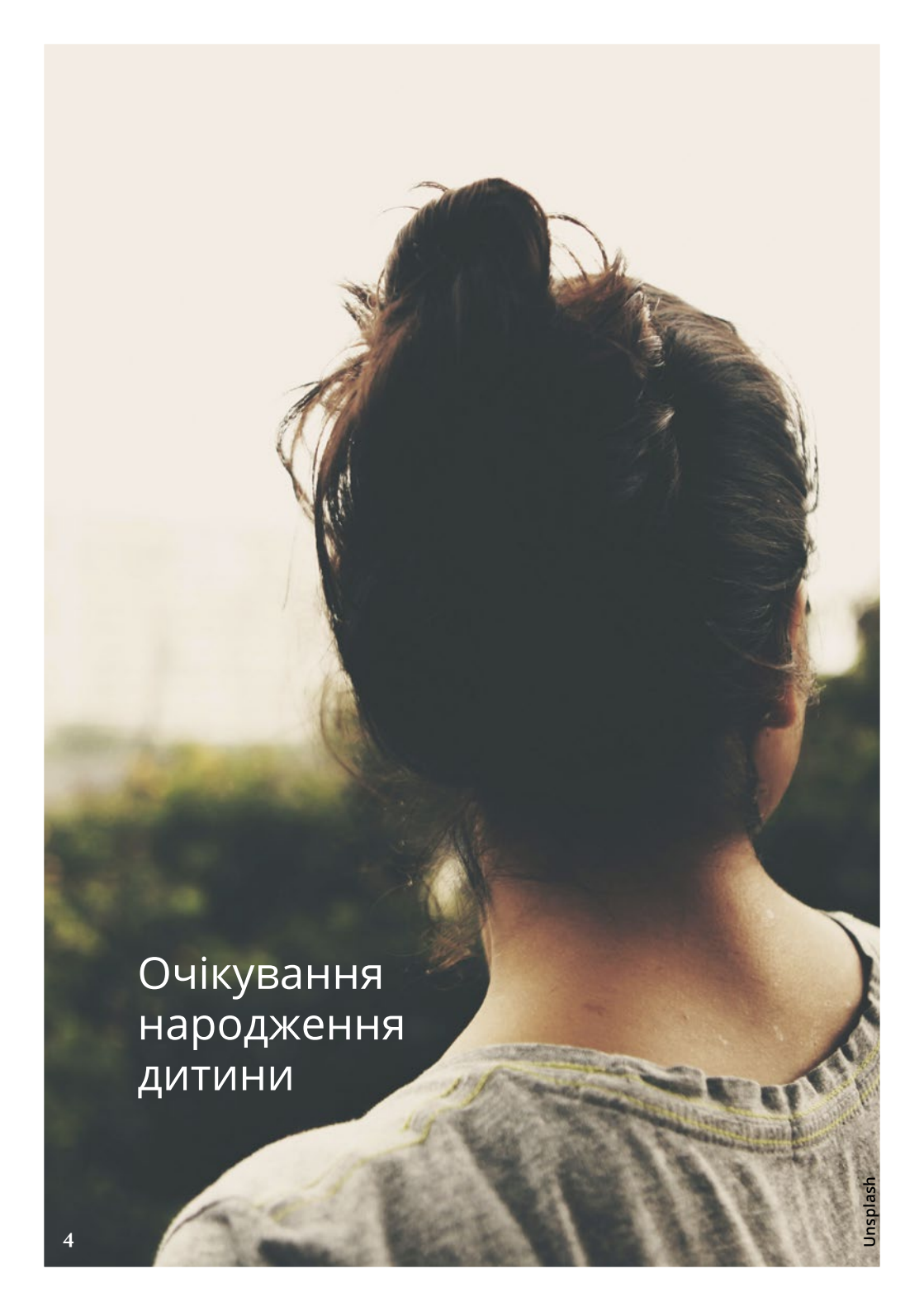
Вітаємо! У вас буде дитина!

Очікування народження дитини та її народження - це велика подія і значна життєва зміна, що пов'язана з масою різноманітних емоцій. Зміна життєвої ситуації може здатися невизначеною, навіть якщо ви переважно відчуваєте радість та щастя з приводу народження дитини.

Переїзд до нової країни та культурного середовища вимагає адаптації, а також може ускладнити процес взаємодії з дитиною. Окрім навчання основам батьківства, є нова мова, звичаї та традиції, з якими потрібно ознайомитись. У вас, можливо, ще немає знайомих у новій країні, до яких ви можете звернутися, якщо вас щось непокоїть чи ви потребуєте допомоги. Фінські звичаї та практичні підходи, що пов'язані з очікуванням, пологами та народженням дитини, можуть відрізнитися від того, до чого ви звикли. Тоді може бути важко дізнатися, яка допомога доступна і де її отримати.

Ця брошура призначена для тих, хто переїхав до Фінляндії з іншої країни. Вона поділяється на дві частини. У першій частині ви отримаєте конкретну інформацію про фінські практики та форми підтримки в період очікування, пологів та народження дитини. Друга частина містить інформацію та підтримку для батьків, які приїхали до Фінляндії через якусь шокуючу подію, наприклад, війну.

Ми сподіваємося, що ця брошура надасть вам конкретну інформацію щодо підтримки очікування дитини та цього періоду життя з дитиною, розуміння ваших власних почуттів та інформацію про те, коли варто звернутися за професійною допомогою і де вона доступна. Насамперед ми сподіваємося, що ви зможете радіти цій новій життєвій ситуації та разом з дитиною зможете насолоджуватися одне одним.

A close-up, back view of a woman's head and shoulders. Her dark hair is pulled up into a messy bun. She is wearing a grey t-shirt with yellow stitching. The background is a soft, out-of-focus landscape with greenery and a bright sky.

Очікування народження дитини

Знайомство з дитиною під час вагітності

Під час вагітності батьки часто замислюються про те, яка їхня дитина, як вона виглядає, що таке бути батьками і яким є повсякденне життя з дитиною. Познайтися з дитиною можна вже під час вагітності, розмовляючи або співаючи до свого живота, погладжуючи живіт. Це допоможе вам зблизитись з дитиною. Після того, як немовля народилося, це допоможе вам дізнатися, що подобається дитині, коли вона буває голодною і коли їй знадобиться побути на руках та відчувати близькість. Це дозволяє немовляті почуватися в безпеці, і допомагає дитині справлятися з різними емоціями та ситуаціями, коли вона дорослішає. Турбота та близькість, отримані в дитинстві допомагають впропоритись з важкими переживаннями у майбутньому.

Підтримка сімей під час вагітності

У Фінляндії спостереження за вагітністю проводиться в жіночій консультації під назвою Neuvola. Neuvola - це загальна назва медичної установи, діяльність якої зосереджена на моніторингу здоров'я та розвитку новонароджених, дітей дошкільного віку та їхніх сімей. У цьому медичному закладі ви можете отримати підтримку не лише під час вагітності, але й щодо виховання та взаємодії між вами та дитиною, а також поради по догляду за дитиною.

Послуги жіночої консультації :

- *Спостереження за вашим здоров'ям і перебігом вагітності*
- *Спостереження за ростом і самопочуттям дитини*
- *Рекомендації щодо здорового способу життя*
- *Підтримка батьківства та ваших міжособистісних стосунків*
- *Підтримка підготовки до пологів*
- *Ви можете поділитися своїми турботами і отримати підтримку та сприйняття, якщо це необхідно*

В жіночій консультації ви отримаєте картку, до якої вноситься інформація про стан здоров'я та перебіг вагітності. Візьміть із собою картку на кожну консультацію та пологи. Відвідувань консультації під час вагітності близько десяти, з них дві - прийом у лікаря. У разі потреби відвідування будуть організовуватися частіше, якщо під час консультації виникнуть занепокоєння щодо вашого самопочуття або самопочуття немовляти. Відвідування консультації безкоштовні, і ви можете взяти з собою свого чоловіка, друга чи іншу особу, яка вас підтримує. Ви маєте право отримати послуги перекладача під час консультацій, якщо ви з медичною сестрою не в змозі спілкуватися добре зрозумілою для вас обох мовою. За необхідністю тур усний переклад може бути організований дистанційно.

У Фінляндії вагітним жінкам пропонується пройти ультразвукову діагностику, яке перевіряє наявність можливих відхилень, пов'язаних із ростом та розвитком дитини. Обстеження проводяться у пологовому будинку або на прийомі у приватного лікаря. Медична сестра жіночої консультації скаже вам, чи отримаєте ви на обстеження лист-запрошення або вам зателефонують.

У разі виникнення занепокоєння під час вагітності жіноча консультація дає направлення в відділення пологового будинку для більш детального обстеження та лікування. Причиною може бути ваше основне захворювання чи, приміром, підвищення артеріального тиску або причини, що пов'язані з розміром дитини (дитина занадто маленька або занадто велика). Спостереження за перебігом вагітності можна проводити у жіночій поліклініці також з причин, що траплялися при попередніх вагітностях або пологах, і тому повідомте про них в жіночій консультації.

У разі потреби ви можете отримати перекладача як для УЗД, так і для відвідування жіночої поліклініки. Розкажіть без вагань під час відвідування про свої почуття, якщо ви відчуваєте страх або особливе занепокоєння, пов'язане з пологами. У жіночій поліклініці ви також можете отримати підтримку щодо своїх страхів, і можете обговорити спосіб пологів разом з лікарем, якщо це необхідно.

Якщо у вас виникли проблеми, що пов'язані з вагітністю або самопочуттям немовляти, ви завжди можете звернутися в жіночу консультацію або до відділення чергової медичної допомоги пологового будинку.

Важлива контактна інформація

Контактна інформація вашої жіночої консультації:

Контактна інформація вашої жіночої поліклініки:

Чергова медична допомога для породіль:

Інші важливі контакти:

Практична підготовка до пологів

До народження дитини можна добре підготуватися, придбавши для неї деякі з найважливіших речей. Чим менша дитина, тим менше речей їй потрібно. У Фінляндії непошкоджені та якісні дитячі речі також можна легко придбати вживаними на блошиних ринках або подібних групах у Facebook. Отримати необхідні речі можна також через центри прийому біженців або деякі громадські організації. У деяких випадках допомогу на покупки дитині можна отримати через соціальну службу.

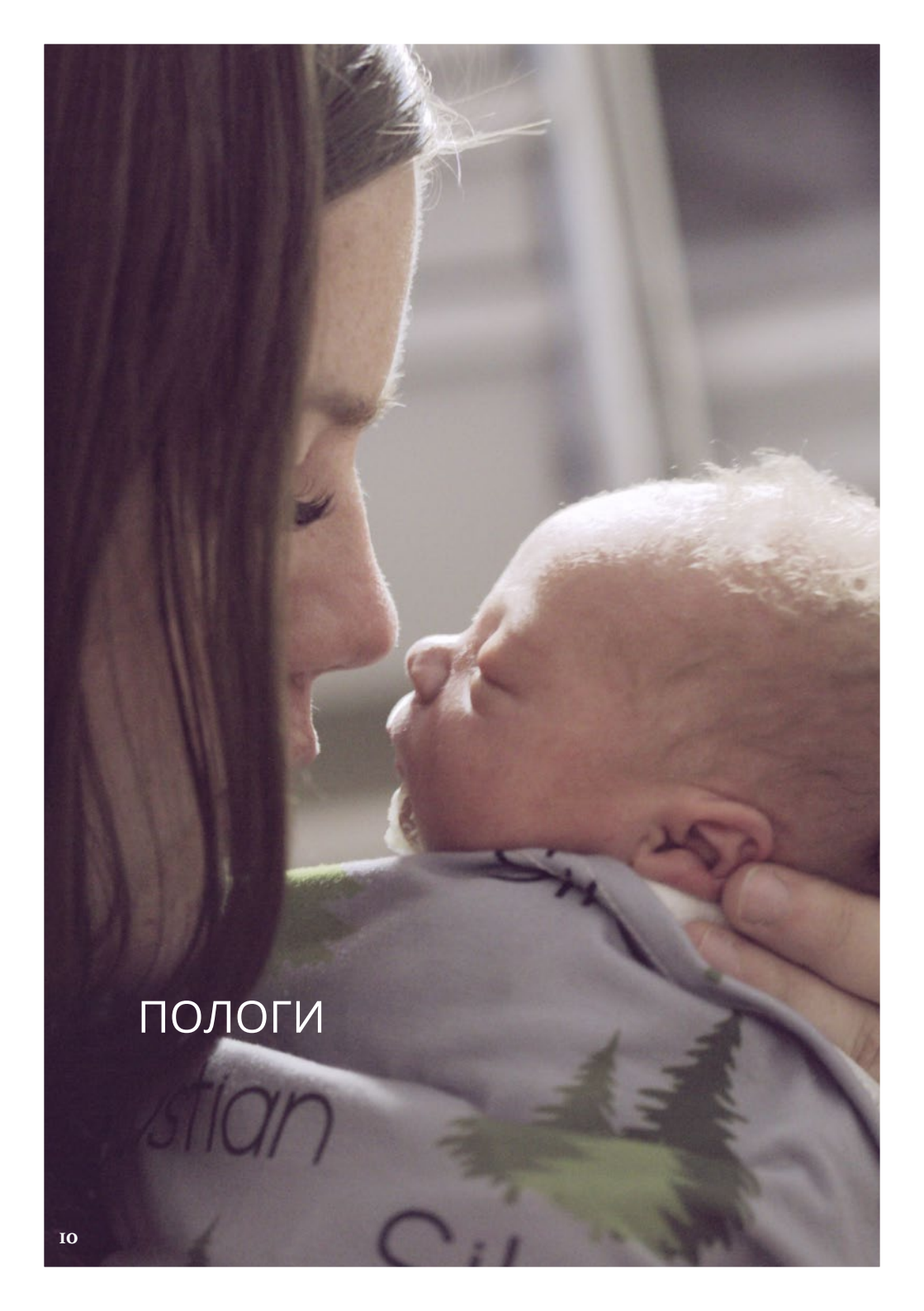
Дитина потребує:

- Чисте та безпечне місце для сну
- Дитячу коляску або інший засіб для переміщення
- Підгузники і марлю
- Вітаміни D, згідно інструкції. У жіночій консультації ви можете отримати поради щодо інших основних потрібних ліків для сім'ї з немовлям
- Одяг повторного користування або подарований, який ви можете легко знайти
- Засоби для грудного вигодовування або пляшечки та дитячі суміші для годування з пляшечки
- Під час пересування на автомобілі автолюльку, яку також можна взяти напрокат або позичити (напр., в центрах прийому біженців)
- Інші речі та іграшки слід придбати за потреби

Вчасно з'ясуйте питання про догляд за старшими братами і сестрами під час пологів, якщо такі є. Чи міг би хтось із родичів чи знайомих подбати про них? Ви також можете найняти платну няню, якщо немає інших піклувальників, і, зрештою, соціальні працівники запропонують вам місце з доглядом або доглядальницю вдома. Ви також можете звернутися за допомогою до Союзу асоціацій притулків і будинків матері та дитини за допомогою, якщо це необхідно. Контактну інформацію можна знайти на останній сторінці цієї брошури.

Планування та організація сімейного бюджету хвилює більшість батьків. Пологи завжди коштують однакову суму, тобто таку, якою є щоденна плата в лікарні, що становить приблизно 40 - 50 євро/день. Вам не потрібно платити окремо за процедури, що пов'язані з пологами, такі як, приміром, можливий кесарів розтин. Якщо супроводжуюча особа залишиться з вами після пологів у пологовому будинку, з неї також буде стягнута плата. Відвідування жіночої поліклініки - платні. Спостереження та пологи у зв'язку з вагітністю є безкоштовними для шукачів прихистку або осіб, які перебувають у подібному статусі (тимчасовий захист), і є платними для інших, але ви можете отримати грошову підтримку за клієнтську плату, приміром, від соціальних служб.

Фінансові пільги залежать від міграційного статусу. Докладну інформацію можна знайти на сайті Міграційної служби Фінляндії (www.migri.fi), а також ви можете самостійно розібратися з цим питанням у вашому центрі прийому біженців, соціальних службах або в Kela (www.kela.fi).



ПОЛОГИ

Підготовка до пологів

Пологи являють собою хвилюючий і, можливо, навіть лякаючий досвід для кожного. Думки про них можуть викликати особливе занепокоєння, якщо ви далеко від своїх близьких, у вас немає спільної мови з персоналом і ви не зовсім впевнені, як це проходить у Фінляндії. Пологи тут безпечні, їх приймають кваліфіковані медичні працівники, які дбають про вас і ваше немовля. Щоб полегшити свої хвилювання, ви вже можете подумати про те, що може допомогти вам почуватися добре та безпечно під час пологів. Ви можете носити власний одяг, у пологових кімнатах (боксах) часто є можливість регулювати освітлення, слухати музику та рухатися. Розкажіть про свої побажання, коли підете до лікарні.

Ви отримаєте підтримку щодо страхів, пов'язаних із пологами, вже під час вагітності. Якщо ви зазнавали насильства, ці почування можуть прийти вам на думку під час підготовки до пологів або під час них. Про них можна без вагань поговорити в жіночій консультації або в пологовому будинку. Також варто розповісти про обрізання та інші речі, які вас турбують, вже на перших відвідуваннях жіночої консультації.

До пологів може приєднатися супроводжуюча особа. Такою особою може бути ваш чоловік, родич/-ка, друг або інша людина, з якою ви відчуваєте себе в безпеці. За бажанням під час пологів ви можете спілкуватися зі своїми близькими по телефону через месенджери Skype і WhatsApp. Ви також можете залучити до пологів волонтера або професійного супроводжувача, наприклад доулу. Завдання доули полягає у підтримці вас під час пологів. Зазвичай доула познайомиться з вами вже під час вагітності. Ви також можете разом з нею обдумати свої бажання щодо пологів і знеболення.

Послуги волонтерки-доули - близько 50 євро. Породілля несе відповідальність за витрати на доулу самостійно або, якщо необхідно, ви можете взяти зобов'язання оплатити цю суму через соціальну службу. Також малозабезпечена особа може отримати безкоштовно в поміч доулу за окремим договором.

*Тут ви можете прочитати докладнішу інформацію Союзу асоціацій притулків і будинків матері та дитини про діяльність доули: **Волонтер-доула - підтримка для вас, хто стає матір'ю або батьком***

*Організація **Folkhälsan** у сфері соціальних та медичних послуг також пропонує послуги доули-волонтера з підтримки пологів: **Підтримка для тих, хто очікує народження дитини - Folkhälsan (folkhalsan.fi)***

Що брати з собою в пологовий будинок?

Зберіть потрібні речі до пологового будинку ближче до розрахункової дати пологів та дізнайтеся номер телефону таксі. Упакуйте в сумку та візьміть з собою принаймні:

- *Картку материнства (äitiyskortti)*
- *Картку Kela / фінську картку посвідчення особи / паспорт / або картку, яку ви отримали в центрі прийому біженців*
- *Гроші / банківську картку*
- *Одяг дитини для поїздки додому (включаючи шапочку, ковдру або комбінезон, якщо погода холодна). У пологовому будинку немовля отримує все необхідне, включно з можливими молочними сумішами.*
- *Автолюльку на час поїздки додому (можна взяти заздалегідь в центрі прийому біженців)*
- *Засоби особистої гігієни (зубна щітка, дезодорант тощо)*
- *Бюстгальтер для годування, накладки на бюстгальтери*
- *Мобільний телефон та пауербанк (зарядний пристрій)*
- *Одяг для себе додому. Під час перебування в пологовому будинку вам нададуть нічну жіночу піжаму, спідню білизну та гігієнічні прокладки.*
- *Якщо у вас є основна хвороба, приміром, астма чи діабет, візьміть із собою ліки, необхідні для її лікування. Знеболюючі та інші ліки, необхідні під час і після пологів, можна отримати в пологовому будинку.*
- *В пологовому будинку ви отримуєте їжу, але можете взяти з собою їжу на перекус.*

и потрібно їхати в пологовий будинок?

У Фінляндії пологи проходять у лікарні (пологовий будинок). Варто зв'язатися з лікарнею по телефону, якщо ви підозрюєте, що пологи почалися, і у вас перейми, які тривають близько хвилини, регулярні та частішають, навколоплідні води відходять або у вас є інші тривожні симптоми, такі як рясні кров'янисті виділення, ви не відчуваєте рухів дитини або навколоплідні води зелені.

Розрахункова дата є приблизним часом народження дитини. Більшість дітей народжується на два тижні раніше або пізніше розрахункової дати. Планування індукції пологів (родозбудження) починається, враховуючи ваш стан та самопочуття, приблизно через два тижні після закінчення розрахункової дати.

Зазвичай до пологового будинку можна доїхати на таксі або власному автомобілі. Оплачувати таксі потрібно самостійно, але потрібно зберегти квитанції для можливої компенсації. Зазвичай немає необхідності викликати швидку медичну допомогу. Здебільшого під час пологів немає перекладача, але при необхідності з перекладачем можна зв'язатися дистанційно по телефону на початку пологів, щоб обговорити необхідні питання з персоналом.

КолПологи в пологовому будинку

У Фінляндії пологи приймає акушерка. Вона є медичним працівником, який спеціалізується на веденні вагітності та пологах. Робота акушерки полягає у тому, щоб переконатися, що ви та ваше немовля почуваетесь добре під час пологів, вона також стежить, зокрема, за процесом пологів, тонами серця дитини та вашим самопочуттям. При необхідності акушерка консультує лікаря-акушера. У лікарні також є педіатр, який готовий надати допомогу з будь-якими проблемами. Акушерка часто приймає одночасно і інші пологи, тому вона не перебуває у вашій кімнаті весь час. У пологовій кімнаті одночасно не проходять інші пологи. Студентка-акушерка також може бути присутня на пологах, але ви маєте право відмовити у присутності студентів під час пологів.

Прогресування пологів і знеболювання під час пологів

Існують різні періоди пологів і їх тривалість різна. Перші пологи тривають в середньому 12-24 години. На першому періоді скорочення (перейми і потуги) матки викликають розкриття шийки матки, і дитина просувається по родових шляхах. Перейми відчуються як затвердіння і напруження живота, а біль часто іррадіює в спину, стегна і сідниці. На другому етапі дитина штовхається вниз, що може відчуватися як сильне бажання покакати, і ви відчуваєте потребу докласти зусиль. Акушерка консультує вас по пологах і допомагає дитині народитися. Після народження немовляти відбувається відділення посліду (плаценту) і можливі пошкодження зашиваються. Ви можете отримати полегшення болю на всіх періодах.

Акушерка порадить вам, як полегшити біль. На початку пологів ви можете спробувати, приміром, спокійне дихання, ходьбу, теплий душ або різні положення, щоб вам стало легше. На різних періодах пологів ви можете змінювати положення тіла, а також часто рухатися. Біль є природною частиною пологів, але вам не потрібно терпіти сильний біль. При необхідності можна отримати медичну допомогу при пологах. У Фінляндії всі лікарні мають можливість, напр., використовувати закис азоту та епідуральну анестезію.

Скажіть акушерці, якщо положення, процедура чи щось інше здається складним, і тоді ви можете разом знайти інший спосіб як діяти в ситуації. Спокійне довге дихання, привернення уваги до підшв'ячків або, приміром, смоктання кубика льоду може допомогти зберегти відчуття контролю.

Якщо спостерігаються будь-які зміни у вашому здоров'ї або здоров'ї немовляти, лікар оцінить лікування під час пологів. При необхідності дитині можна допомогти народитися за допомогою присоски (вакуум-екстрактор). Це невеликий пластиковий пристрій, який можна прикріпити до голови дитини під негативним тиском під час фази зусилля, і за допомогою якого лікар обережно тягне дитину, поки ви тужитеся.

Замість вагінальних пологів дитина може народитись за допомогою кесаревого розтину, тобто хірургічного втручання. Кесарів розтин може бути запланований заздалегідь з однієї з медичних причин, приміром, через хворобу матері. Кесарів розтин також може бути виконаний під час пологів, якщо це необхідно за станом здоров'я дитини або матері.

Контактна інформація координатора доули:

Номер телефону таксі:

Чергова служба допомоги медичного центру:

Контактна інформація особи, яка доглядає за
братами/сестрами/дітьми під час пологів:

Номер служби екстреної допомоги - 112

Після пологів

Після народження, дитину кладуть на груди матері для контакту "шкіра - до - шкіри" і перерізають пуповину. Контакт під назвою шкіра - до - шкіри означає, що ваша шкіра і шкіра дитини торкаються між собою. Ця подія допомагає і вам, і дитині заспокоїтися після народження і прискорює адаптацію новонародженого до позаутробних умов існування.

Таким чином ви спокійно знайомитесь між собою і тоді вперше можна спробувати грудне годування. Ви також можете зробити фотографії, щоб надіслати їх батькові та іншим близьким. Акушерка вимірює довжину тіла і зважує дитину перед переведенням до післяпологового відділення. Дитину не завжди миють при народженні, але ви можете сказати акушерці, якщо ви бажаєте, щоб дитину помили перед тим, як взяти її на руки. Через декілька годин з пологової кімнати вас переводять до післяпологового відділення. Перед цим акушерка перевіряє, натискаючи на живіт, чи скоротилася ваша матка і чи кровообіг є помірним. Вам, також, необхідно буде помочитися перед переходом до відділення. Там ви отримуєте їжу та напої і зможете прийняти душ. У післяпологовому відділенні ви з немовлям зазвичай перебуваєте в кімнаті, де є інші мами з немовлятами. Іноді є можливість отримати сімейну кімнату, щоб ваш чоловік або особа, яка підтримує вас, також могли залишитися на ніч в пологовому будинку. У пологовому будинку вам нададуть відповідну допомогу, щоб ви навчилися доглядати за дитиною, наприклад, годувати груддю, купати дитину та міняти підгузки. Після пологів акушерки стежать за самопочуттям дитини, спостерігаючи за вагою дитини, сечовипусканням і як проходить грудне вигодовування. Вони також подбають про те, щоб ви самі почали відновлюватися після пологів. Перед тим, як повернутися додому, педіатр перевіряє самопочуття новонародженого, акушерка перевіряє ваше самопочуття.

Зазвичай матері залишаються в пологовому будинку 1-2 дні. Якщо ви народжували за допомогою кесаревого розтину (тобто операції) або немовля потребує спеціального догляду, наприклад, через коливання рівня цукру в крові, перебування в пологовому будинку може тривати довше. Поява жовтяничного забарвлення шкіри і слизових оболонок у дітей (жовтяниця) є досить поширеним явищем і лікується за допомогою пристрою для фототерапії. Це пеленальний столик з підігрівом і синьою лампою зверху. Під час лікування очі дитини закриті, і вона лежить під світлом у підгузку. При цьому дитина не відчуває болю, але може сумувати за вашою близькістю і через це буде плакати. Під час цієї процедури ви можете розмовляти, гладити і співати дитині, а при необхідності також нормально тримати і годувати грудьми. Якщо стан дитини дозволяє, вона

буде знаходитися в одній кімнаті з вами протягом усього перебування у пологовому будинку, зокрема, і під час фототерапії. У пологовому будинку також є дитяче відділення, куди можна направити дитину, якщо вона потребує більшого догляду або більш постійного спостереження. Такою причиною може бути, наприклад, порушення дихання. Це може викликати почуття страху, але більшість післяпологових ускладнень можна швидко виправити за допомогою лікування. У Фінляндії догляд за новонародженими високого рівня, і компетентний персонал добре подбає про вашу дитину. Якщо немовля знаходиться в дитячому відділенні, відвідувати його можна кілька разів на день.

Грудне вигодовування

У Фінляндії рекомендовано грудне вигодовування. Найкраща їжа для немовляти - грудне молоко. Грудне молоко містить необхідні для дитини поживні речовини, а грудне вигодовування допомагає відновитися після пологів. Це найпростіший, гігієнічний і найдешевший спосіб годування дитини. Грудне вигодовування покращує тісний зв'язок між вами та вашою дитиною. У Фінляндії рекомендовано годувати дитину грудьми до 6 місяців, після чого можна продовжувати грудне вигодовування з прикормом до 1 року. Навіть після цього ви можете продовжувати годувати грудьми, поки це буде добре для вас і дитини.

Іноді грудне годування просувається не так, як хотілося б. Немовля не вміє смоктати, ви отримуєте недостатньо молока або грудне годування для вас боляче. Тоді, будь ласка, зверніться за допомогою щодо грудного вигодовування, коли ви перебуваєте в лікарні або в жіночій консультації, якщо це здається складним. Якщо грудне вигодовування незважаючи ні на що не вдається, дитині дають замітник грудного молока з дитячої пляшечки. Добре спробувати годувати грудьми, але також важливо пам'ятати, що з новими справами, які зараз є у вас, не варто вимагати від себе занадто багато. Найголовніше для немовляти - це мати, яка може впоратися, незалежно від того, вигодовується дитина грудьми чи з пляшечки. Годування з пляшечки може бути кращим варіантом, ніж збільшення власного тягара, намагаючись зробити грудне вигодовування успішним.

*Тут ви можете отримати докладнішу інформацію та підтримку щодо грудного вигодовування:
Асоціація взаємодопомоги грудного вигодовування
- Imetysen tuki ry (imetys.fi)*



ПОВСЯКДЕННЕ
ЖИТТЯ З НЕМОВЛЯМ

Догляд за дитиною після пологів

Коли ви залишите пологовий будинок з немовлям, ви можете хвилюватися про те, як ви досягнете взаєморозуміння з дитиною і як почне далі рухатися ваше повсякденне життя. Це нормально відчувати невпевненість у догляді за дитиною, особливо якщо у вас немає інших, хто б вас підтримував. Дитина зазвичай приносить багато радості, і догляд починає проходити гладко і добре, коли ви з кожним днем дедалі більше знайомитеся зі своєю дитиною.

З часом ви навчитеся розпізнавати за голосом, рухами, жестами та виразами дитини те, що їй потрібно у будь-який момент часу, чи хоче вона молока, чи потрібно міняти підгузник, дитині жарко чи у неї здуття животика, чи потрібна близькість або вона втомилася. Немовля також дізнається, що ви допомагаєте йому в складних ситуаціях, пропонуєте їжу, намагаєтеся його втішити або змінюєте підгузок. Навіть і зовсім маленька дитина вміє спілкуватися з вами і повертати голову в вашу сторону, коли ви говорите, намагатися відповідати вашим виразам, а потім жартувати у відповідь. Дитині подобається повторювати те саме, тому що це забезпечує її відчуття безпеки.

Розслабте свій розум і тіло

Догляд за немовлям часто віддячується і є значущим. Це також вимогливо, оскільки немовля потребує вас, щоб вижити, а маленькі діти ще не мають такі ритми сну як дорослі. Крім того, відновлення після пологів і грудного вигодовування навантажує тіло і розум, і вам потрібно більше відпочивати, ніж зазвичай. Ви також можете помітити потребу піклуватися про себе, а підтримка іншого дорослого викликає у вас приємне відчуття.

Ваша дитина може нервувати, якщо ви напружені або перебуваєте в стані стресу, тому добре спробувати заспокоїти своє тіло та розум різними способами. Дихальні вправи, спокійна музика або, приміром, легке розтягування допоможуть вам розслабитися. Розпорядок дня, як-от прийом їжі, прогулянки на свіжому повітрі та піклування про повноцінний відпочинок, допоможуть вам відновитися після пологів і впоратися з дитиною. Регулярність і розпорядок дня корисні як вам, так і вашій дитині. Немовля живе за принципом "тут і зараз", а близькість, постійний догляд і ваша присутність створюють безпеку.

Спільні ігри, пустощі та витівки можуть допомогти вам на деякий час відволіктися від турбот. Пісні та казочки, які ви знаєте з дитинства також часто втішають. Розповідати дитині про відсутніх близьких можна з раннього

віку. Навіть маленькі діти люблять, щоб усі разом розглядали фотографії рідної країни та родичів, якщо вам це подобається. Розмовляти з немовлям варто, навіть якщо воно ще не все розуміє. Це створює зв'язок між вами та допомагає дитині навчитися говорити та розпізнавати різні речі та власні почуття. Ви повинні розмовляти з дитиною рідною мовою, тому що це ваша емоційна мова. Якщо ви залишитеся у Фінляндії на постійне проживання, дитина з часом вивчить фінську мову, наприклад, у дитячому садку чи школі.

Способи, як заспокоїти себе

- *Наважтеся поговорити про свої занепокоєння зі своїм чоловіком, другом чи фахівцем*
- *Робіть те, що приносить вам радість та задоволення*
- *Допоможіть розуму і тілу заспокоїтися за допомогою руху, фізичних вправ або музики*
- *Дотримуйтеся нормального ритму життя. Подбайте про відпочинок, прогулянки на свіжому повітрі і харчування*
- *Заспокійливе дихання з довгими глибокими вдихами і видихами*
- *Дотик, масажування - ви також можете помасажувати власні руки, поплескати грудну клітку або спробувати те, що вам подобається*
- *Температурні (термічні) відчуття - випити склянку холодної води або чашку гарячого чаю*
- *Приємні запахи, пахощі - немовлята добре пахнуть, нюхання дитини заспокоює обох*
- *Улюблені страви або напої*
- *Смокотання також заспокоює дорослу людину. Спробуйте пити за допомогою трубочки, смоктати пастилу або навіть льодяник на паличці*
- *Дбайте про себе!*
- *Нагадайте собі, що і ця мить теж мине*
- *Зверніться за допомогою! Вчасно отримана допомога запобігає поглибленню труднощів*

Кризова лінія українською мовою асоціації Mieli Ry : www.mieli.fi/kriza

Тут ви можете знайти більше інформації про благополуччя та поради щодо відпочинку: *Serenen materiaalit / Serene Resources* (mielenterveysseurat.fi)

Спостереження за здоров'ям і самопочуттям немовляти

Після народження дитини відвідування жіночої консультації продовжуються. Медсестра відвідує вас вдома на самому початку, а потім ви регулярно зустрічаєтеся з медсестрою в жіночій консультації. Метою зустрічей є спостереження за ростом і розвитком дитини, а також надання консультацій і рекомендацій щодо догляду за дитиною. Дитині вимірюють зріст і вагу і роблять необхідні щеплення, які захищають немовля від різних захворювань. Ваш стан загального та репродуктивного здоров'я також буде перевірено через кілька тижнів після пологів на контрольному огляді лікаря або акушерки.

Якщо ваша дитина захворіла, не може їсти, млява або ви якось хвилюєтеся, чи все добре з нею, зверніться до медичного центру, чергової служби медичної допомоги лікарні або протягом перших двох тижнів до пологового будинку. Чим менше за віком новонароджений, тим швидше та без вагань варто звернутися до фахівців.

Дитячий плач

Дитячий плач, крики і писк є нормальним явищем і частиною життя дитини. Озвучування - це спосіб для дитини виражати свої потреби та емоційний стан, а також взаємодіяти з навколишнім середовищем. Іноді немовля плаче практично постійно, як би ви його не пестили і не пестили. Це не ознака того, що ви погана матір або батько і не знаєте, як піклуватися про свою дитину. Важливо пам'ятати, що дитина плаче не для того, щоб дратувати чи дратувати батьків, а щоб висловити своє важке почуття та потребу в допомозі. Дитині потрібна батьківська близькість, дотик і ніжний голос, щоб заспокоїтися.

Способи заспокоєння дитини:

- *Контакт: шкіра - до - шкіри, тримання на руках, погладження*
- *Знайомі звуки, мова, спів*
- *Знайомий ритм, рух*
- *Дихання і серцебиття дорослої людини*
- *Знайомі запахи і смаки, запах матері*
- *Грудне молоко і грудне вигодовування*

Якщо немовля здорове, але в перші місяці життя постійно плаче і його важко заспокоїти, можливо, це кольки. Точна причина кольок невідома, але це може бути пов'язано зі швидким ростом і розвитком дитини. Плач при кольках може бути важко розпізнати, але плач частіше виникає вечорами, дитина активна, неспокійна та дратівлива, вона може чинити опір, коли її тримають, і звичайні методи заспокоєння не покращують самопочуття дитини. Для батьків це може здатися дуже важким, але, на щастя, колики зазвичай зменшуються до третього місяця життя.

Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з плачем дитини, помістіть немовля в безпечне місце і заспокойтеся на кілька хвилин в іншій кімнаті. Не залишайте немовля одного надовго. Якщо ви не можете змусити себе заспокоїтися, попросіть когось допомогти вам взяти перерву або відпочити. Звертайтеся за допомогою до своїх близьких або знайомих або без вагань піднімайте це питання в жіночій консультації. За потреби звідти можна отримати допомогу вдома та догляді за дитиною.

Післяпологова депресія

Депресія під час вагітності та спільного життя з новонародженим відносно поширена. Народження дитини пов'язане з багатьма емоціями та гормональними змінами, які підвищують ризик післяпологової депресії. Доречно знати, що якщо у вас був попередній важкий досвід або якщо ваша життєва ситуація і так складна, це може збільшити ризик депресії або само батьківство може здаватися особливо складним. Післяпологова депресія - це не просто звичайна втома, вона проявляється, приміром, у тому, що ви постійно втомлені та дратівливі, вам навіть сон не допомагає, або ви взагалі не можете спати. Може бути, що ви не в змозі подбати про себе або радіти будь-чому, навіть дитині. Ви можете відчувати невпевненість у своєму материнстві або занадто опікати дитину. Щоденні клопоти можуть здаватися особливо складними. Ці почуття можуть бути нечіткими і проявлятися у різних комбінаціях. Вони можуть з'явитися вже під час вагітності, відразу після пологів або тільки пізніше. Ви не погана матір, якщо так себе відчуваєте.

Важливо обговорити це питання в жіночій консультації, якщо ви часто або постійно помічаєте в собі вищезгадані речі. Ви отримаєте допомогу у вашій ситуації як-от допомога в обговоренні, підтримка вдома, взаємну підтримку або, якщо необхідно, медичне лікування. Зверніться за допомогою, як тільки відчуєте, що більше не можете витримати. Не варто боятися, що у вас заберуть дитину, якщо ви розкажете про своє погане самопочуття. Проблеми матері не можуть бути єдиною причиною взяття дитини під опіку.

Дізнайтеся більше про післяпологову депресію та підтримку, яку ви можете отримати тут: [Післяпологова депресія \(aita.fi\)](https://aita.fi)

Не залишайтеся наодинці з немовлям!

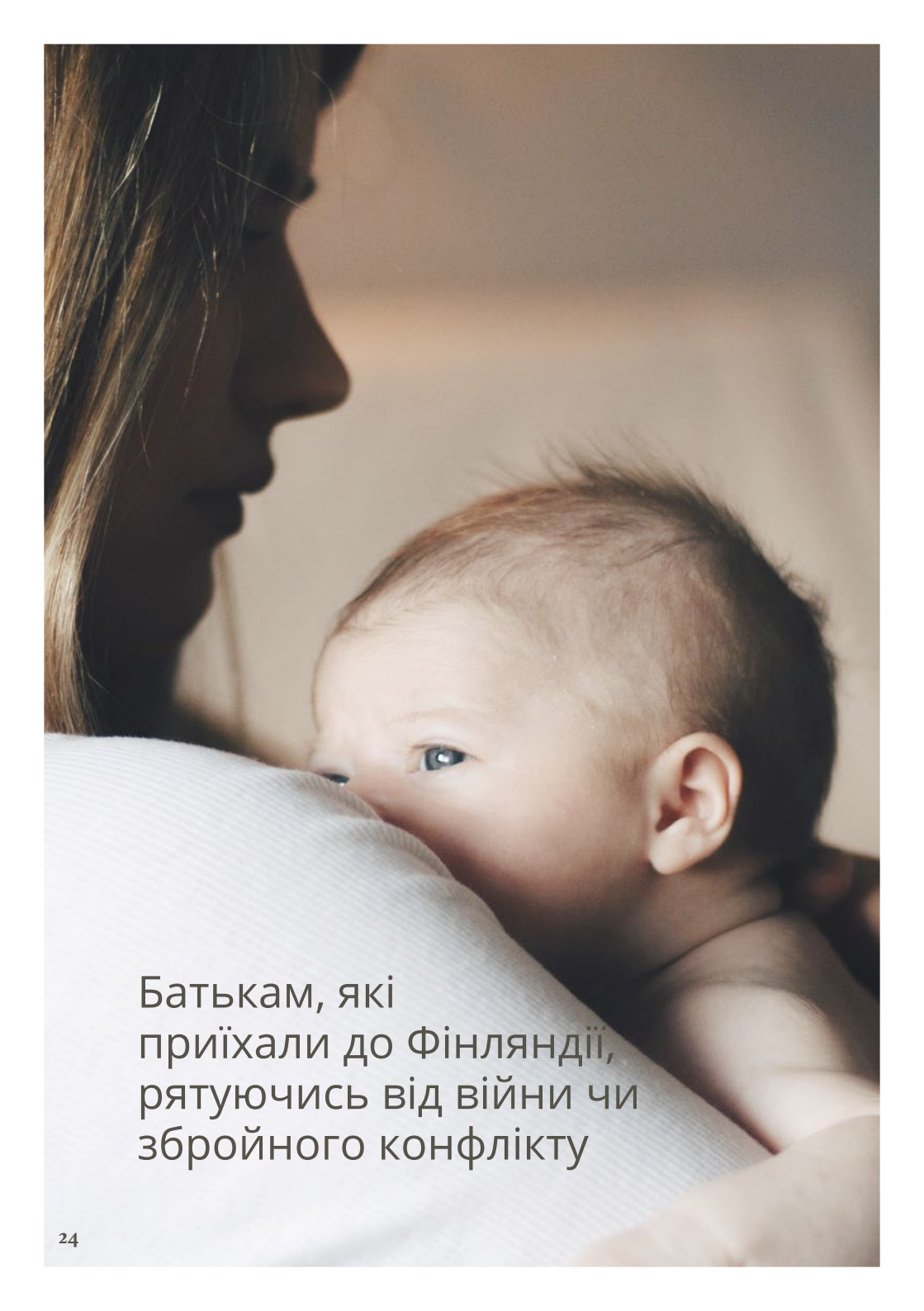
Для багатьох важливо мати можливість поділитися своїм досвідом і повсякденними моментами життя з іншими, які опинилися у подібній ситуації. У повсякденному житті немовляти особливо важливі і інші дорослі. Ви можете звернутися з проханням на знайомство з іншими людьми, що приїхали до країни і, приміром, в різні кафе для мам і немовлят або на дитячі майданчики. В центрі прийому біженців також часто є різні групи взаємодії для сімей з дітьми. У групах ви можете знайти нових друзів і отримати поради з питань, що пов'язані з повсякденним життям з дитиною та життям в новій країні.

Заздалегідь підготуйтеся до буднів з немовлям. У вас є близькі люди, у яких ви можете попросити допомоги в разі потреби, якщо ви захворіли або сильно виснажені? Приміром, чи є у вас сусід, у якого ви можете попросити допомоги у скрутний момент? У Фінляндії ви також можете отримати допомогу від різних органів влади та громадських організацій.

Якщо можливо, залишайтеся на зв'язку зі своїми родичами та близькими, які живуть у вашій країні чи в інших місцях, за допомогою дистанційного підключення. Ви також можете надсилати один одному голосові повідомлення та відео, які ви і ваша дитина можете слухати та дивитися разом. Ви можете записувати зростання і розвиток дитини, щоб поділитися з ними або як пам'ять для себе. Якщо з вашим чоловіком неможливо зв'язатися або він помер, ви можете створити разом з дитиною розпорядки, де ви говорите про спогади, що пов'язані з батьком.

На цих сторінках ви можете знайти інформацію різними мовами про вагітність, пологи та повсякденне життя з немовлям:

ІНШИМИ МОВАМИ | Інформація про сім'ю | Спільнота вищих навчальних закладів міста Тампере (tuni.fi)



Батькам, які
приїхали до Фінляндії,
рятуючись від війни чи
збройного конфлікту

Вагітність і народження дитини завжди викликають безліч емоцій. Якщо ви жили в країні, де відбувається війна чи збройний конфлікт, і через це вам довелося втікати до Фінляндії, можливо, без другого з батьків вашої дитини, інших дітей або всієї родини, цілком природно, що такий важкий досвід може створити особливі труднощі для подолання скрути та психічного благополуччя, а також для насолоди від батьківства та його зосередженні.

Важкий досвід і його можливий вплив на виконання батьківських обов'язків

Через війну чи збройний конфлікт ви могли пережити дуже жакливі та болісні ситуації. У вас можуть бути страхи, кошмари, втома, стрес, занепокоєння, різні больові стани, які неможливо пояснити, втрата апетиту, бажання побути на самоті або страх залишитися на самоті. Ви також можете переживати за своїх близьких, які залишилися посеред війни чи в інших важких обставинах. У новій країні для вас може не бути підтримки друзів і родичів, і ви можете почуватися наодинці. Фінську систему надання послуг може бути складно зрозуміти, і ви можете ще не знати, де отримати допомогу, або що допомога взагалі доступна. Невизначеність щодо свого фінансового становища та майбутнього також багато в чому обтяжує розум. У новій країні ви також повинні вивчити нову мову та адаптуватися до нових звичаїв.

Цілком зрозуміло, що ваші важкі минулі переживання не дають спокою, і у вас є потреба постійно про це говорити. Або ви можете відчувати, що говорити про важкі речі і навіть думати про них надто неприємно, і ви намагаєтеся всіма способами стерти їх із пам'яті. І те й інше може виснажити ваші ресурси. Варто подумати про те, як ви можете допомогти собі заспокоїтися, і про те, як ви можете бути безпечною і стійкою матір'ю для своєї дитини в повсякденному житті. Про це теж було б добре поговорити в жіночій консультації, щоб вчасно отримати допомогу.

Приїхавши з війни, ви можете переживати за своє здоров'я та здоров'я дитини, переживати за майбутнє і згадувати минуле. Пологи можуть викликати у вас відчуття загрози або страху, а плач немовляти може викликати спогади про важкі переживання. З такими відчуттями вам може бути важко налагодити зв'язок з дитиною, заспокоїти її та взяти до уваги її потреби. Немовля може не приносити вам радості, і у вас навіть можуть виникнути негативні думки про немовля. Вам може бути важко бути далеко від дитини, залишати її з іншими і вірити, що з дитиною не трапиться нічого поганого, або відчувати, що вам потрібно більше

часу бути наодинці без дитини. Очікування немовляти без чоловіка чи інших членів сім'ї може здатися особливо важким і викликати смуток та розчарування на додаток до досвіду самотності. Невизначеність щодо ситуації з чоловіком чи майбутнього сім'ї може посилити ці почуття. Щасливі почуття можуть навіть викликати почуття провини.

Незважаючи на події та хвилювання, згадані вище, ви та ваша дитина маєте всі можливості на гарне та збалансоване життя. Читайте нижче, що може полегшити ваше повсякденне життя.

Що може допомогти?

Іноді буває важко розрізнити, що пов'язано, приміром, з переживаннями війни, а що є нормальними змінами настрою чи втомою, які є частиною періоду вагітності та народження дитини. Можливо, вас хвилює ваша здатність забезпечити своїй дитині безпечне і щасливе майбутнє, а також те, як ваш настрій, досвід і невизначена життєва ситуація вплине на самопочуття немовляти. Втім, ви ж можете радіти життю з дитиною і зосередитися на догляді за нею і своїх батьківських обов'язках. Це найважливіше, що ви можете зробити зараз.

У Фінляндії є надійні фахівці, з якими можна відверто поговорити про свої почуття вже під час вагітності, а при необхідності отримати підтримку, щоб впоратися з важкими переживаннями. Приміром, в жіночій консультації ви можете без вагань розповісти про всі свої хвилювання про себе та вашу дитину. Розкажіть співробітнику жіночої консультації, якщо у вас є сильний страх за своє здоров'я або здоров'я і благополуччя дитини, якщо у вас є почуття гніву або озлобленості до дитини, тривога, біль, безсоння, нав'язливі думки або, приміром, відчуття безнадії. У Фінляндії існує багато видів підтримки та заходів, доступних для сімей, метою яких є допомога батькам і дітям щодо їхнього благополуччя та впорання з проблемами разом.

Звернення за допомогою - це добрий спосіб щодо батьківства та вказує на ваше бажання створити найкраще повсякденне життя для вашої дитини. Фахівці також хочуть найкращого для вас і вашої дитини. Звертаючись за допомогою, ви допомагаєте собі та своїй дитині.

Ви найкраща матір і найважливіша людина для вашої дитини. Адже немовляті потрібно дуже мало: їжа, сон, тепло, безпека та любов. У Фінляндії ви та ваша дитина в безпеці, і ви можете отримати різноманітну допомогу та підтримку, якщо вона вам потрібна. Говорити про свої турботи, піклуватися про себе та звертатися за допомогою, якщо необхідно, також є важливою частиною благополуччя вашої дитини. Розмовляючи

з немовлям, милуючись ним і тримаючи його поруч, ви також будете почуватися добре. Буде добре, якщо замість важкого минулого і невизначеного майбутнього ви зможете зосередитися саме на цьому моменті, на тому, щоб насолоджуватися немовлям і бути разом з ним.

Союз асоціацій притулків і будинків матері та дитини підтримує всі сім'ї незалежно від походження, статі, віку, культури, релігії та сексуальної орієнтації. Ви можете отримати допомогу, коли у сім'ї вже не вистачає сил, присутнє насильство в близьких стосунках, повсякденне життя не ладиться в сім'ї з дитиною, сім'я з дитиною або батьки, які очікують на дитину, вживають психоактивні речовини, виховання є складним або при розлученні батьків, у яких є діти.

Ваше немовля та ваші дії в його найкращих інтересах, також можуть допомогти вам впоратися з занепокоєнням або сумом.

Допомога наших асоціацій – це легка доступність, швидка підтримка, завжди інтенсивна цілодобова реабілітація. Звертайтеся без вагань до наших послуг!

Наша контактна інформація представлена на останній сторінці брошури.

Обговоріть свої проблеми в жіночій консультації або зверніться безпосередньо до однієї з асоціацій Союзу асоціацій притулків і будинків матері та дитини вашого муніципалітету.

Ми знаємо, як вам допомогти:

У ЧАТІ VAUVAPERHE.FI експерт однієї з наших асоціацій допоможе та скерує вас на особисту зустріч з фахівцем.

BABY BLUES - експерт може допомогти упорядкувати почуття та думки, що пов'язані з очікуванням народження дитини. Безкоштовна допомога доступна по телефону та через особисту зустріч. Координатор доули-волонтерів знайде вам волонтера для підтримки пологів.

У ДЕННІЙ ГРУПІ ви можете отримати супровід під час очікування немовляти та підготуватися до появи новонародженого разом з іншими батьками та фахівцями. Ви можете приєднатися до груп сімей з немовлятами вже в період очікування.

БУДИНОК МАТЕРІ ТА ДИТИНИ (ENSİKOTI) - це домашнє середовище, куди можна і варто прийти вже в період очікування.

ТРИМАЙТЕСЯ! - БУДИНКИ МАТЕРІ ТА ДИТИНИ І АМБУЛАТОРНА ПІДТРИМКА, що спрямована на сім'ї, які потребують підтримки під час очікування народження дитини та життя з немовлям без психоактивних речовин.

—

ПРИТУЛКИ І АМБУЛАТОРНА ПІДТРИМКА ПОСТРАЖДАЛИХ ОСІБ ВІД НАСИЛЬСТВА допоможуть, коли присутнє насильство або загроза насильства в близьких стосунках.

www.vauvaperhe.fi
www.apuaeroon.fi
www.nettiturvakoti.fi

