

# Беременность и роды в Дании

Эта брошюра составлена для беременных, которые недавно приехали в Данию. В ней описаны медицинские услуги, доступные для беременных в Дании, а также важная информация о беременности и родах.

28 апреля 2022 г.





## Врачи и акушерки

На протяжении всей беременности каждой беременной предоставляется возможность бесплатного обращения к врачам и акушеркам. Ваш врач и акушерка осмотрят вас и убедятся, что и вы, и ваш ребенок хорошо себя чувствуете, и что ваш ребенок растет и развивается, как положено. На ранних сроках беременности вам также предложат сдать анализы крови и пройти УЗИ. Обследования покажут, есть ли какие-либо отклонения от нормы.

Обычная беременность длится от 37 до 42 недель. Вам будут предложены следующие обследования:

Неделя беременности	Врачебный осмотр	Акушерский осмотр	УЗИ и анализ крови
6–10	x		
8–13			Анализ крови
11–13			УЗИ
10–15		x	
18–20		x	УЗИ
25	x		
29		x	
32	x		
35		x	
37		x	
39		x	
(41)		x	
4–5 дней после родов			Посещение на дому патронажным работником
1–10 дней после родов		x	
5 недель после родов (ребенок)	x		
8 недель после родов (мать)	x		

### УЗИ

Во время первого УЗИ на 11-13 неделях беременности вас обследуют, чтобы выяснить, на каком сроке беременности вы находитесь и сколько у вас плодов. Обследование проводится на предмет таких генетических отклонений, как синдром Дауна.

На втором УЗИ на 18-20 неделях беременности будут изучены органы плода, чтобы убедиться, что они развиваются правильно, а также будет проверено расположение плаценты. С собой на обследование можно взять члена семьи или друга.

Как правило, если беременность уже не первая, то осмотров у акушерки несколько меньше.

Если во время беременности возникнут проблемы, вам предложат несколько обследований, независимо от количества предыдущих беременностей.



## Патронажные работники

Патронажный работник — это медсестра с дополнительным образованием в области детского здоровья. Патронажные работник может проконсультировать по вопросам, которые вас беспокоят. Он посетит вас дома через 4-5 дней после родов, а затем регулярно в течение первого года жизни вашего ребенка. Подробнее о консультациях патронажного работника смотрите брошюру «Здоровье младенцев» по адресу [www.sst.dk/ukraine](http://www.sst.dk/ukraine).

## Конфиденциальность пациента

Сообщите своему врачу, если вам нужен переводчик. Ваш врач организует переводчика. Врачи, акушерки, патронажные работники и переводчики обязаны соблюдать врачебную тайну, в том числе по отношению к органам власти и другим людям.

## Здоровый образ жизни во время беременности

Чтобы ваш ребенок рос и развивался наилучшим образом, во время беременности важно правильно питаться, не курить, не употреблять алкоголь и вести активный образ жизни.

Во время беременности рекомендуется принимать следующие биологически активные добавки:

- 400 микрограммов фолиевой кислоты в день в первые 12 недель беременности
- 10 микрограммов витамина D в день в течение всей беременности и в период грудного вскармливания
- 40-50 миллиграммов железа в день с 10-й недели и до конца беременности
- ½ литра молока или 500 миллиграммов кальция в день в течение всей беременности и периода грудного вскармливания.

## Вакцинация

В Дании беременным рекомендуется пройти вакцинацию против гриппа, коклюша и COVID-19. Вы можете обсудить с вашим врачом или акушеркой, какие прививки следует сделать.

## Недомогание и боль во время беременности

Во время беременности нормально испытывать такие неприятные ощущения, как усталость, тошнота, запоры, геморрой, изжога, вагинальные выделения, схватки Брекстона Хикса (ложные схватки), общие боли в теле, например, в спине или ногах. Поговорите со своим врачом или акушеркой, если вас что-то беспокоит или испытываете сильное чувство дискомфорта.

Если началось кровотечение или появились такие симптомы, как постоянные головные боли, головокружение или отеки, обязательно свяжитесь со своим врачом, акушеркой, клиникой или роддомом, чтобы рассказать о своих симптомах.

## Движения ребенка в утробе матери во время беременности

Примерно на 18-22 неделе вы почувствуете движения вашего ребенка. Начиная с 24-й недели важно обращать внимание на движения ребенка ежедневно. При значительном уменьшении количества движений необходимо обратиться к акушерке или врачу.

## Начало родовой деятельности

В Дании вы можете рожать в стационаре или дома, а в некоторых регионах — в частной акушерской клинике. Если вы хотите рожать дома, акушерка придет к вам домой после начала родов. Ваш врач обсудит с вами возможные варианты на первом осмотре.

При отхождении вод обязательно обращайтесь в клинику или роддом. Если воды не прозрачные, сообщите об этом. Если роды начинаются не так, как ожидалось, сначала позвоните в стационар и обсудите со своей акушеркой свое самочувствие и имеющиеся у вас признаки начала родовой деятельности. Они примут решение, когда вам следует отправиться в стационар, и будут готовы вас принять.

Если роды не начинаются самостоятельно: Если ваша беременность длится более 41 недели, то акушерка или врач обсудят с вами возможность начала родовой деятельности. Вы сами решаете, нужно ли вызывать роды, поэтому обязательно подробно обсудите с медперсоналом, когда это должно произойти и что это значит для вас и вашего ребенка.

Плановое кесарево сечение В некоторых ситуациях ребенок не может родиться вагинально, поэтому может возникнуть необходимость заранее запланировать кесарево сечение. Плановое кесарево сечение безопасно как для матери, так и для ребенка. Если вы собираетесь на плановое кесарево сечение, ваша акушерка подготовит вас к предстоящим родам.

## **Роды**

Когда вы приедете в стационар, ваша акушерка проведет вас через этапы родов. Роды проходят по-разному, и женщины неодинаково реагируют на болезненные ощущения и родовую деятельность. Существует несколько вариантов обезболивания во время родов, и ваша акушерка совместно с вами определит подходящий вам вариант.

## **Экстренное кесарево сечение**

Если во время родов возникли внезапные осложнения, может потребоваться экстренное кесарево сечение. Будьте уверены, что персонал знает свое дело и сделает все, чтобы у вас и вашего ребенка все прошло наилучшим образом.

## **Сразу после родов**

Если ребенок первый, то роженицу обычно помещают в родильное отделение или «гостиницу для пациентов». Многие из ранее рожавших возвращаются домой в течение первых 6-8 часов после родов и связываются со своей акушеркой на следующий день. К тем, кто возвращается из стационара в течение первых 72 часов, через 4-5 дней приходит патронажный работник. Если вы находитесь в стационаре дольше, патронажный работник договорится с вами отдельно о посещении на дому.

Первые дни после родов: Возможны боли в матке, что свидетельствует о ее сокращении. Это называется послеродовые боли. Особенно в первые несколько дней наблюдаются небольшие кровотечения, но постепенно они исчезают. Если возникают неприятные ощущения, причину которых вы не можете объяснить, или если они не прекращаются, проконсультируйтесь со своим врачом или патронажным работником.

## **Послеродовые осмотры**

Все новорожденные проходят обследование на ряд заболеваний в течение 72 часов после рождения посредством анализа крови, которая берется из пятки. Вам сообщат о результате только в том случае, если какие-либо показатели требуют внимания. Также у каждого новорожденного проверяется слух. Это обследование безболезненно для ребенка.

У многих детей после рождения наблюдается желтуха. Это абсолютно нормально. Только если у вашего ребенка сильно выраженная желтуха, вялость и отсутствие аппетита, ему назначается физиотерапия в стационаре. Кормите ребенка грудью как можно чаще — это помогает избавиться от желтухи. Если есть сомнения, проконсультируйтесь со своим врачом, патронажным работником, в клинике или роддоме.