



ЖІНКАМ ПІД ЧАС ВІЙНИ





Під час війни жінки набувають ще більшої вразливості. Підтримуймо одна одну, будьмо хоробрими, аби вберегти себе та наше спільне майбутнє. У цій пам'ятці зібрали поради для жінок щодо їхньої безпеки, полегшення перебігу менструації, вагітності та пологів у екстремальних ситуаціях.

- Правила особистої безпеки **2**
- Менструація та гінекологічні захворювання **5**
- Поради для вагітних **8**
- Підготовка та дії під час пологів **12**
- Реєстрація немовлят **19**
- Евакуація та перетин кордону **20**

За матеріалами Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України, Центру стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки, ГО «Марш Жінок», акушерок-гінекологинь Наталії Лелюх та Вікторії Бугро.



Правила особистої безпеки

Жертва нападу **ніколи** в ньому не винна. Однак мусимо бути обережними та зробити все можливе, аби його уникнути та зберегти власне життя.

- Обміркуйте та плануйте маршрут, яким прямуєте.
- Уникайте прогулянок наодинці у вечірній час – нині це ще більш ризиковано. У жодному разі не порушуйте комендантську годину!
- Тримайтеся осторонь ворожих солдатів, за можливості уникайте місць їхньої дислокації та не взаємодійте з ними.
- Обачно ставтеся до незнайомців, тримайте дистанцію з іншими людьми.
- У будь-які ситуації намагайтеся зберігати спокій та розважливість.





- Майте із собою свисток, аби подати сигнал у критичній ситуації.
- На вулиці будьте пильними: зніміть навушники, відкладіть телефон.
- В укритті тримайтеся інших жінок, заручіться підтримкою одна одної.
- Одягайтеся тепло й комфортно. Аби не привертати зайвої уваги, вбирайтеся в невиразний мішкуватий одяг темних кольорів (синій, сірий, коричневий).
- Не вдягайте військовий чи камуфляжний одяг.
- Перебуваючи в зоні бойових дій чи в окупованому місті, відкладіть прикраси, парфуми та макіяж.



ВАЖЛИВО!

Ухвалюйте будь-які рішення спокійно та усвідомлено. Тривога й паніка – погані порадики.

Висока емоційна напруга заважає тверезо мислити й оцінити всі ризики. Аби заспокоїтися, скористайтеся **технікою 5-4-3-2-1**. Цей підхід дає змогу перемістити увагу з тривожних думок і переживань на момент тут і зараз завдяки п'ятьом органам чуття.



Озирніться та знайдіть:



5 речей, які ви бачите навколо; наприклад, стіл, кіт, книга.



4 речі, яких ви можете торкнутися; наприклад, обличчя, пальто.



3 речі, які ви чуєте; наприклад, машини, музика, розмова.



2 речі, які ви можете відчутти; наприклад, волога чи запах деревини.



1 річ, яку ви можете скуштувати; наприклад, жувальна гумка чи кава.



ВАЖЛИВО!

Маєте інтернет та потребуєте допомоги? Скористайтесь ботом із порадами для жінок і дітей:

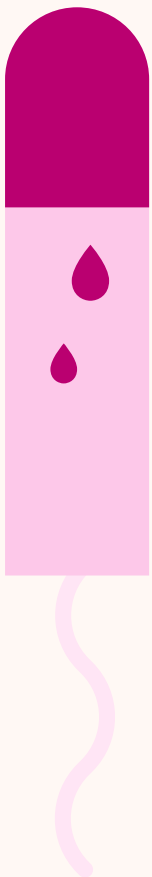


@marshzhinok_bot



Менструація та гінекологічні захворювання





Якщо менструація не почалася вчасно:





- За можливості зробіть тест на вагітність, щоби виключити таку ймовірність.
- Якщо можливості перевірити немає і ви підозрюєте вагітність, більше турбуйтеся про себе. Забезпечте собі сон, їжу, воду, відмовтеся від алкоголю та куріння.
- Не намагайтеся штучно «викликати» менструацію.
- Не переживайте завчасно. В умовах сильного й тривалого стресу затримка може тривати до кількох місяців.

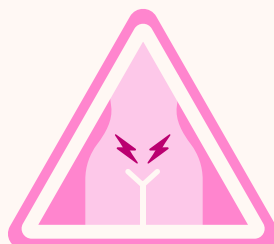


Якщо місячних немає та з'явився біль:

-  Прийміть спазмолітики (дротаверин) чи препарати від кишкових кольок (на зразок метеоспазмілу).
-  Не прикладайте тепло й не приймайте знеболювальних. Якщо причиною болю є запальний процес, тепло сприятиме його поширенню та погіршить стан, а знеболювальні препарати замаскують біль, відтак буде втрачено час.
-  Якщо пігулок немає, спробуйте спокійно та глибоко подихати, зосередившись на відчуттях у тілі.
-  Якщо таблетки не допомагають, а біль гострий та сильний, зверніться до найближчої лікарні.

Наявні кров'янисті виділення між менструаціями:

-  Щоденних прокладок вистачає – проблему можна вирішити з лікарем, щойно з'явиться можливість.
-  Виділення рясні або супроводжуються болем – зверніться до найближчої лікарні.





Якщо немає гігієнічних засобів:

- ✓ Використовуйте вату або бинт.
- ✓ Пристосуйте шматки одягу.
- ✓ Обмивайте вульву чистою водою або протирайте дитячими вологими серветками.

Якщо почалася менструальна кровотеча або загострилися будь-які гінекологічні захворювання:

- Гігієнічна прокладка заповнюється за годину – зверніться до лікарні.
- Доводиться змінювати прокладку раз на 2-3 години або турбують інші гінекологічні проблеми – зверніться по допомогу:



0800-602-019 – контакт-центр МОЗ



@MedicalForUA_bot – пошук лікаря онлайн

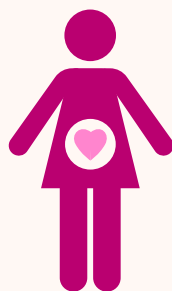
- Якщо немає інтернету й мобільного зв'язку, зверніться до найближчої аптеки або лікарні.



Поради для вагітних

Для емоційної стабільності:

- 1 Робіть перерви від новин.
- 2 Займіть себе легкими рутинними справами.
- 3 Намагайтеся дихати свіжим повітрям і активно рухатися.
- 4 Завжди тепло одягайтесь, особливо у бомбосховище.
- 5 Заспокоюйте себе співами, дихальними вправами, намагайтеся спати в темряві.
- 6 Тримайте телефон зарядженим.
- 7 За загрози життю планові візити можна провести раніше графіку або онлайн.





Зверніться по медичну допомогу, якщо:

- Болить голова, двоїться в очах (з'явилися «мушки»), шумить у вухах, підвищився артеріальний тиск чи температура, вас нудить – є загроза преєклампсії (ускладнення під час вагітності, що характеризується підвищеним артеріальним тиском і появою білка в сечі).
- Почалася кровотеча зі статевих шляхів.
- Зазнали будь-якої травми (аби не підхопити правець).
- Маєте больові відчуття при сечовипусканні.
- Рухова активність плоду зменшилася або взагалі відсутня після 20 тижнів вагітності.



ВАЖЛИВО!

Жінки **не відчують** рухи дитини постійно.



Нормою в активності плоду є:

- ✓ В середньому 10-20 ворухінь на годину (після 25-26 тижня вагітності).
- ✓ Періодичний «сон» по 3-4 години.
- ✓ Найбільше рухів ввечері і вночі.
- ✓ Знервування матері може вплинути на активність.
- ✓ Коли жінка активна, плід спокійний, але «прокидається», коли жінка займає спокійне положення.



ВАЖЛИВО!

Оцінити рухи плоду допоможе тест Садовськи (пам'ятайте, що інформативними подібні тести є лише з **26 тижня вагітності**). Для цього підрахуйте кількість рухів плоду в положенні на боку з 19 до 23 години. Якщо за одну годину спостереження вдалося нарахувати 10 разів, тест можна закінчити – все в порядку. Поганий сигнал – менше 10 рухів за 2 години. У такому разі потрібна консультація лікаря.



В екстрених ситуаціях:

- У разі кровотечі необхідно звернутися до лікаря. Якщо ви в бомбосховищі та не маєте змоги вийти, повідомте медпрацівників про себе, викличте швидку, рідних чи тероборону, щоби вони за можливості організували транспортування вас до медзакладу.
- За гарячки ($>38\text{ }^{\circ}\text{C}$) чи сильного головного болю порівняно безпечним є винятково парацетамол до 2000 мг на добу (правильне дозування на одне приймання допоможе визначити лікар).
- Болить горло – полощіть розчином соди, прийміть льодяники чи таблетки від болю в горлі.
- Заклало ніс – промивайте звичайним сольовим розчином або фізрозчином для промивання.
- За печії можна випити молока.
- Загострився геморой – використовуйте ректальні свічки та мазі з гепарином.





Підготовка та дії під час пологів

Як підготуватися до пологів поза медзакладом:

- ✓ З 37-го тижня вагітності слід готуватися до пологів: дізнайтеся контакти найближчого пологового будинку та підрозділу територіальної оборони.
- ✓ Завжди беріть із собою документи й обмінну карту вагітної.
- ✓ Якщо регулярно приймаєте ліки, носіть їх та воду з собою.
- ✗ Не намагайтеся самостійно доїхати до пологового будинку на власному авто у комендантську годину.



При стрімких пологах під час небезпеки підготуйте:

- Людину з медичною освітою поруч або постійний телефонний зв'язок із лікарем.
- Тепле, чисте приміщення без яскравого світла та зайвих очей.
- Чисту теплу воду.
- Одноразові пелюшки з поглинаючим шаром.
- Чисті ножиці.
- 3-4 пари стерильних рукавичок.
- Одяг для малюка.
- Каремати та пледи, аби потім накрити малюка з мамою.
- При природних пологах ліки не потрібні. Якщо будуть розриви промежини, шви може накласти лікар, який приїде на виклик по завершенню повітряної тривоги.





Ознаки початку пологів

Пологи – фізіологічний процес, що за будь-яких обставин потребує особливої уваги. Найважливіше – це спокій, розуміння того, що відбувається та як на це реагувати.

Як зрозуміти, що це пологи? Найперше ви відчуєте **перейми** – тягнучий, специфічний біль внизу, схожий одночасно на пронос і менструацію. Перейми мають відносну регулярність, поступово підсилюються і подовжуються. На початку між переймами бувають довгі проміжки, коли нічого не болить, але може нудити.



ВАЖЛИВО!

Перебіг пологів завжди індивідуальний, тож рекомендуємо викликати бригаду швидкої медичної допомоги одразу із початком переймів, аби якнайшвидше отримати кваліфіковану медичну допомогу.

Перший період пологів, від початку регулярних переймів до повного відкриття шийки матки, може тривати від 12 до 18 годин. Від самого початку переймів найкраще знайти спосіб потрапити до лікарні для отримання кваліфікованої медичної допомоги. Викличте швидку та попросіть близьких допомогти вам спакувати потрібні у лікарні речі.

Навколоплідні води можуть відходити ще до пологів або відійти вже перед народженням дитини за повного відкриття шийки матки.



Коли відійшли води:



Важливо записати час, коли це відбулося.



Подивитися на колір рідини: у нормі води прозорі або схожі на молочну сироватку з білими частинками. Не нормально, коли вони з кров'ю або зеленкуваті/брудно-болотні.



Якщо води не відповідають нормі, слід викликати швидку.



Якщо від моменту відходження вод минуло 18 годин, а переймів немає, зверніться до лікарні.

Пуповину слід перерізати чистими ножицями по завершенні її пульсування – орієнтовно за 3-4 хвилини.

Упродовж 10-15 хвилин після народження дитини **має відділитися плацента**. Після цього можлива кровотеча, яку можна спинити, вколовши породіллі окситоцин чи метилергобrevін. Правильне дозування може визначити лікар.

1

Якщо плацента не відділилася сама, потрібен лікар, який відділить її вручну.

2

Якщо трапилося передчасне відшарування плаценти до кінця пологів, потрібне негайне медичне втручання.

Цінні контакти для вагітних



0800-608-080



@isidaclinic

} клініка «Ісіда». Безкоштовно приймає пологи та надає допомогу всім вагітним.



8822 – клініка «Адоніс». Надає безоплатну медичну допомогу в Києві за адресами вул. Спаська, 39 та вул. Шалімова, 90. Проводять операції, приймають пологи.



0800-301-101 – волонтерська допомога з харчуванням та засобами гігієни для малюків.



@milkzatyshok – онлайн-допомога з грудним вигодовуванням.



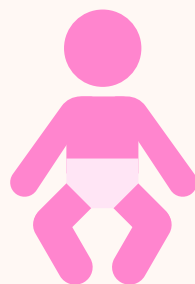
+(972) 544-870-260 – волонтерська допомога та супровід пологів (Ізраїль).



Як доглядати за новонародженим

Єдиним джерелом інформації для немовляти є мама та люди поруч. Тому породіллі передусім необхідно дбати про свій фізичний та емоційний стан.

- Для збереження емоційного стану практикуйте глибоке дихання, рухайтесь, співайте та плачте за потреби.
- Намагайтесь зберегти грудне вигодовування: носіть теплий одяг, вживайте багато рідини, частіше прикладайте малюка до грудей.
- Зберігайте фізичний контакт із дитиною, говоріть із нею, прикладайте до шкіри.
- Не втрачайте контакту із зовнішнім світом: коли це безпечно, виходьте на прогулянки, спілкуйтесь з близькими.
Reply





Якщо дитина на штучному вигодовуванні:

Робіть запаси, попередньо оцінивши, скільки води та суміші потрібно для одного годування, на скільки прийомів вистачить ваших запасів.



Насамперед шукайте суміш для віку вашої дитини. Але якщо вибору немає, беріть ту, що є. Суміш може бути низькоадаптованою, планового переходу між ними не потрібно. Для дітей 8-9 місяців може підійти суміш для 3 років.



Спробуйте релактацію – відновлення грудного вигодовування після паузи. Для цього почніть регулярно прикладати малюка до грудей, привчить його ще раз. Частина молока можна також зціджувати в пляшечку.




Спробуйте донорство молока – зціджене чи заморожене молоко іншої мами. Це доволі безпечна альтернатива, тому що більшість захворювань не передається через молоко.







Критичний варіант – коров'яче або козяче молоко, вкрай не рекомендоване як самостійний напій для дітей до 1 року. Вдавайтеся до цієї альтернативи винятково, коли іншого вибору немає.





Реєстрація немовлят

Як зареєструвати новонародженого:

-  З паперовим медичним свідоцтвом про народження (форма № 103/о) прийдіть до **найближчого відділу ДРАЦС** у населеному пункті, де немає активних бойових дій.
-  Якщо доступу до реєстру ДРАЦС немає, держоргани складуть **запис у паперовій формі.**
-  Якщо пологи відбулися не в лікарні, документ за формою № 103/о зможуть видати медпрацівники, які були присутні під час пологів чи здійснювали перший огляд новонародженого.
-  Якщо медпрацівник не може видати медичне свідоцтво про народження, наказом дозволено виписати **довідку в довільній формі.** Має бути 2 примірники: один – матері, другий – на зберігання до медзакладу.
-  **Отримати свідоцтво про народження** можна за особистим зверненням породіллі до закладу охорони здоров'я. Візьміть із собою медичні документи щодо спостереження вагітності.



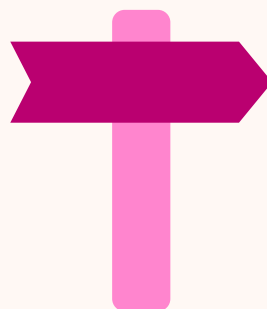
Евакуація та перетин кордону


В умовах евакуації самотні жінки та жінки з дітьми можуть стати жертвами торговців людьми. Ось як убезпечити себе:

- ✓ Завжди пильнуйте ваш паспорт та інші документи, у жодному разі не віддавайте їх стороннім людям.
- ✓ Показуйте документи лише уповноваженим особам: представникам поліції, тероборони, працівникам Державної прикордонної служби й митниці.
- ✓ Сфотографуйте свій паспорт чи водійське посвідчення та відправте фото рідним і друзям.
- ✓ Якщо не маєте знайомих або рідних поруч, надсилайте їм свою геолокацію та тримайте в курсі маршруту.
- ✓ Тримайтеся людей, яким точно довіряєте, слідуйте за групами, де є літні люди та діти.
- ✓ Спілкуйтеся лише з волонтерами, які одягнені в спеціальні жилети та мають відповідні волонтерські посвідчення.
- ✗ При перетині кордону відмовляйтеся від допомоги незнайомців, не сідайте до них у транспорт.
- ✗ Домовляючись про транспорт, не платіть гроші наперед.



- ✓ Сфотографуйте водія та номер авто, на якому плануєте їхати. Надішліть цю інформацію друзям та рідним.
- ✓ Вкрай обачно обирайте попутників. Найкраще попередньо домовитися і згуртуватися зі знайомими. Уникайте стомлених водіїв.
- ✗ Під час пошуку роботи не платіть імовірним «посередникам» та не підписуйте договорів, змісту яких не розумієте.
- ✓ Користуйтеся голосовим гугл-перекладачем, якщо не знаєте мови.





Гарячі лінії міжнародної правозахисної організації «Ла Страда» з протидії торгівлі людьми:


- **Україна:** 0800-500-335 (зі стаціонарних) або 116-123 (з мобільних)
- **Польща:** +(48) 226-289-999, +(48) 226-280-120
- **Словаччина:** +(421) 918-366-968, +(421) 903-704-784
- **Румунія:** 0800-800-678
- **Молдова:** 0-800-77-777, +(373) 22-233-309
- **Угорщина:** 0036 80 / 20 55 20
- **Чехія:** +(420) 222-721-810, +(420) 222-717-171, 0800-077-777
- **Литва:** 8800-663-66
- **Естонія:** +(372) 660-73-20
- **Болгарія:** 0800-186-76
- **Італія:** 800-290-290

Якщо вам загрожує небезпека, телефонуйте 112 у Молдові та країнах ЄС, крім Словаччини – там набирайте 155.

Чат-бот із безпеки жінок за кордоном:



@safeabroad_bot



Допоможіть нам зробити контент іще кориснішим!

Нам важливо поширювати корисну та актуальну інформацію, аби допомагати людям в Україні.

Якщо ви знаєте, як покращити цей poradnik, щоб урахувати потреби більшої кількості українців, залиште відгук.

ТИЦЬ



Залишити відгук