

# ВЫ ЖДЕТЕ РЕБЕНКА? ВЫ СТАЛИ МАТЕРЬЮ?

Рождение ребенка — это счастливое событие. В то же время беременность и роды ставят перед женщиной совершенно новые задачи и вопросы. Но Вам не придется справляться с ними в одиночку. Вы всегда можете обратиться за советом и помощью к акушерке.

- Акушерка — специалист по всем вопросам, связанным с беременностью, родами и послеродовым периодом.
- Она будет сопровождать, консультировать и поддерживать Вас до, во время и после родов.
- Помощью акушерки может воспользоваться любая женщина.
- Большую часть услуг акушерки оплачивают больничные страховые кассы.

Помощь акушерки поможет создать наилучшие условия в начале жизни Вашего малыша. Позаботьтесь о себе и о своем ребенке!

Печать акушерки

## ОТЛИЧНОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

russisch



Как помогают  
акушерки

### отпечаток

Deutscher Hebammenverband e. V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Gartenstraße 26  
76133 Karlsruhe

Телефон 0721 981 89-0  
факс 0721 981 89-20

info@hebammenverband.de  
www.hebammenverband.de



Deutscher  
**Hebammen**  
Verband

# ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

## что предлагают акушерки?

С первых недель беременности акушерка будет рядом с Вами. Она ответит на все Ваши вопросы о беременности и родах. Она поможет справиться с такими проблемами, как токсикоз, преждевременные схватки, изжога или страх.

Если Вы не говорите по-немецки, Вы можете, например, пригласить в качестве переводчика свою подругу.

Вы можете обратиться к акушерке и по поводу ведения беременности. Она может провести все необходимые обследования, вплоть до ультразвукового исследования. Как правило, она будет посещать Вас на дому, если это удобно для Вас. Вы можете сами решить, кому доверить ведение беременности: акушерке или врачу. Конечно, Вы также можете обращаться к ним поочередно.

Акушерка поможет принять правильное решение о том, где Вашему малышу будет лучше появиться на свет. В ходе курса подготовки к родам она обучит Вас техникам дыхания и расслабления, направленным на облегчение родов. Она также даст Вам практические советы по уходу за малышом в первые дни его жизни.



## Как найти акушерку?

Чтобы воспользоваться помощью акушерки, Вам нужно связаться с ней еще на ранних сроках беременности. Она будет сопровождать Вас с начала беременности до окончания периода грудного вскармливания.

# ВО ВРЕМЯ РОДОВ

## что делают акушерки?

Акушерки могут принимать роды в больнице, в родильном доме или на дому. Но не все акушерки предлагают помощь во время родов. И не во всех больницах Вам предоставят возможность пользоваться услугами личной акушерки. В большинстве случаев помощь будет оказывать дежурная акушерка больницы.

Акушерка будет сопровождать Вас во время всего процесса родов. Она поможет правильно дышать и покажет позы и упражнения, облегчающие роды. Она будет наблюдать за течением родов и документировать его, а в случае возникновения проблем обратится за помощью к врачу.

Если Вы будете рожать в клинике, то сможете провести там вместе с ребенком первые несколько дней после родов. Выбрав амбулаторные роды, Вы вместе с малышом сможете уйти домой уже через несколько часов после родов в сопровождении акушерки. Получите необходимую консультацию заранее, чтобы выбрать оптимальный для себя вариант!

Акушерку можно найти:

- через Интернет ([www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de));
- в частных кабинетах акушерства и родильных домах;
- в клиниках акушерства и гинекологии;
- через гинекологов;
- через страховые больничные кассы;
- по рекомендации подруг.

# ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

## как могут помочь акушерки?

Сразу после родов акушерка поможет Вам приложить ребенка к груди и проведет его первое профилактическое обследование.

В течение первых восьми недель она будет посещать Вас на дому, на начальном этапе – даже ежедневно в случае необходимости. Акушерка будет следить за тем, нормально ли протекает сокращение матки после родов. Она даст советы по всем вопросам ухода за ребенком: например, как пеленать, купать, держать, кормить его грудью или из бутылочки. Она ответит на все Ваши вопросы и поможет адаптироваться к новой жизненной ситуации.

Акушерка будет наблюдать за поведением и физическим развитием младенца, например, за тем, правильно ли заживает пуповина и нормально ли идет набор веса. Она сообщит Вам о результатах первых профилактических обследований.

Кроме того, многие акушерки предлагают курсы по послеродовой восстановительной гимнастике. Даже по истечении первых восьми недель акушерка будет помогать Вам при возникновении проблем с грудным или искусственным вскармливанием.

Большое спасибо

**be** Berlin

Senatsverwaltung  
für Gesundheit und Soziales



Berliner  
**Hebammen**  
Verband