

# ДОПОМОГА ВАГІТНІЙ ЖІНЦІ

1

Картка допомоги "Пологи: основи"

В рамках проєкту:  
ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ТА ДОПОМОГА  
ПРИ ПОЛОГАХ ПОЗА МЕДИЧНИМ ЗАКЛАДОМ У  
НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ  
УКРАЇНСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ  
АКУШЕРОК



ЗА ПІДТРИМКИ  
БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Direct Relief



101

Служба пожежної безпеки

102

Поліція

103

Швидка медична допомога

104

Аварійна газова служба

112

Екстренна допомога

**Якщо немовля народжується несподівано та поза межами лікарні, пологи зазвичай є неускладненими. Дитина народжується спонтанно, без потреби у будь-якій допомозі спеціаліста.**

В залежності від ситуації, умов та можливостей робіть все, як прописано в «Картках допомоги», або лише те, що дозволяють ваші умови.

**Запитайте**  
якщо жінка контактна



- пологи перші, другі, ....
- який термін вагітності?
- чи відійшли води;
- чи були якісь особливості під час вагітності?  
Підвищений тиск, сідничне передлежання, тощо.

Пізніше ця інформація може бути потрібна оператору швидкої допомоги



# Пологи

Пологи можуть розпочатись у будь-який термін.

Своєчасні пологи – **37-42 тижні**. Передчасні пологи – **26-37 тижнів**.

## Пологи складаються з 3-х періодів:

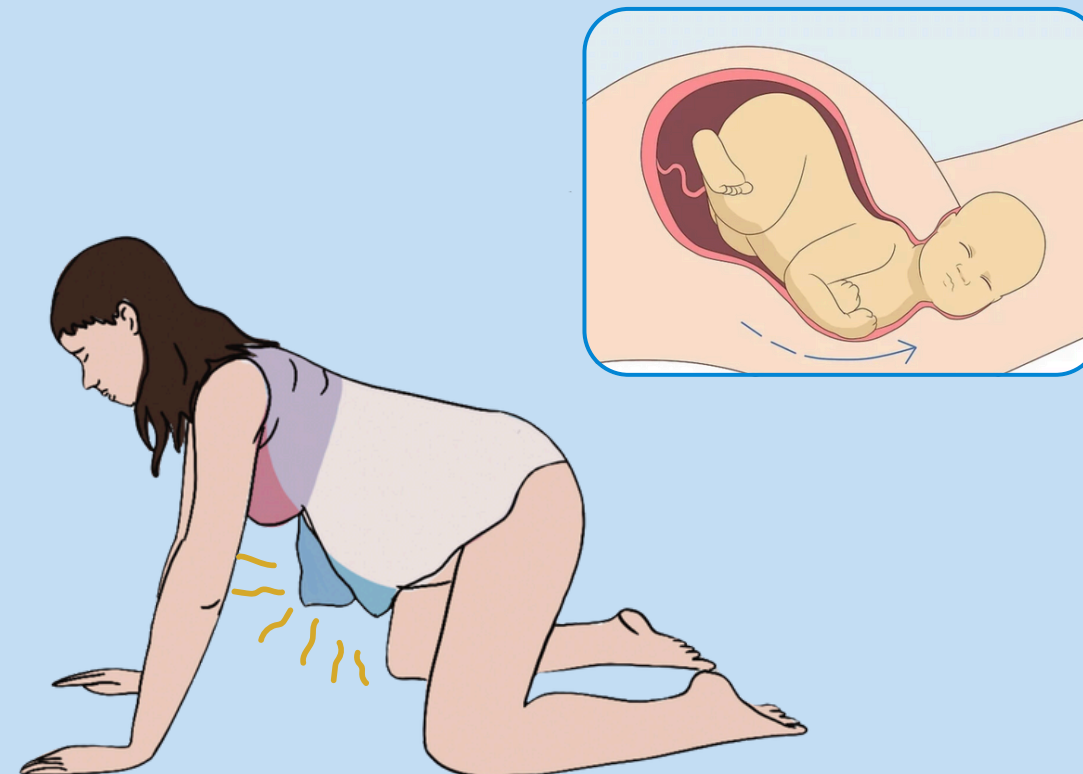
### Перейми

Жінка відчуває, що **живіт стає твердий**, «надутий» та **тягне, ниє, болить** в животі, попереку, стегнах. Хвилі напруження стають довші (20-30-60 секунд), час між ними скорочується (5-3-2 хвилини). Можуть бути кров'янисто-слизові виділення з піхви. В цей час відкривається шийка матки (це не видно), дитина опускається нижче



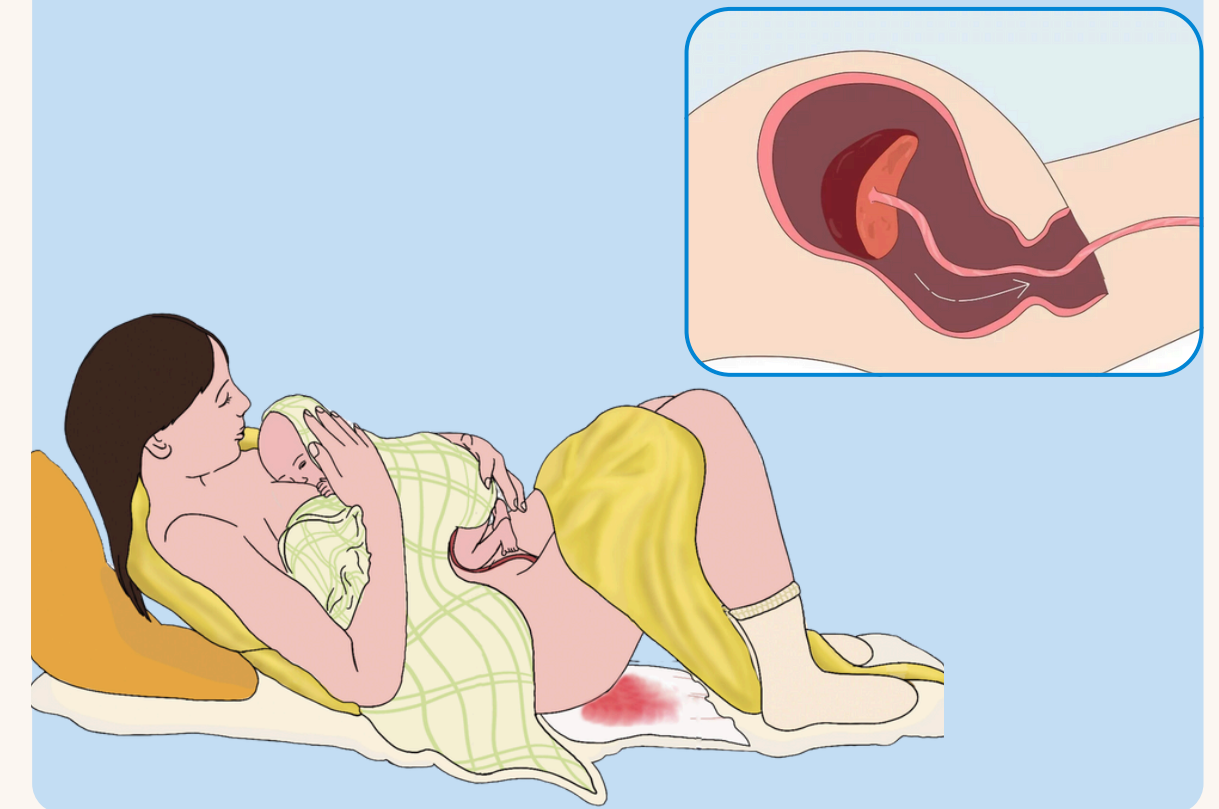
### Потуги

Жінка відчуває, що **живіт стає твердий, тисне на анус**, з'являються **позиви до випорожнення** – затримується дихання та спонтанно **напружується живіт** (як при блювоті або дефекації). Під час потуг з піхви починає з'являтися голівка або сіднички, ніжки. Під час потуг народжується дитина.



### Ранній післяпологовий період

Народження плаценти та ранній післяпологовий період. Жінка лежить з дитиною на грудях, через 3-10-30 хвилин відчуває тиск на анус та знов бажання тужитись. Народжується плацента, йдуть післяпологові кров'яні виділення (до 150-250 мл – норма).



# Шкала для визначення періоду пологів

## Поведінка жінки/Ваші дії

- Жінка **контактна**;
- Жінка **розмовляє**, між переймами пам'ятає лінію розмови;
- Відчуває перейми, що посилюються або течуть води;
- Може лякатися слизово-кров'янистих виділень з піхви.

- Жінка мовчить або говорить невлад - глибоко занурена в себе;
- Її можуть **дратувати** доторки, звуки, ваші рухи, світло - може сваритися на всіх оточуючих і на вас;
- Перейми (напруження живота) ідуть часто, приблизно кожні 2-4 хвилини, під час яких жінка може гучно дихати або кричати на видохи, стискати кулаки, ноги, сідниці;
- Виділень з піхви може ставати більше, вони зі слизом, але можуть бути більш кров'яні;
- Жінка шукає зручні для себе положення тіла;
- В розмові переходить на ту мову, якою говорила до 5-6 років;
- Не звертає уваги чисто чи брудно там, де вона сідає.

- Часті інтенсивні перейми кожні 1-3 хвилини;
- Жінка поводить себе неспокійно;
- Класичні фрази: «**Я не можу вже**», «**Я не хочу, не буду**», «**Знебольте мене**», «**Зробіть щось**»...
- Скаржиться на тиск на промежину та анус;
- Під час видиху починає затримувати дихання і живіт самостійно напружується (як при блювоті або дефекації).

Початок  
перейм

Перейми  
наростають

Початок  
потуг

Народження  
дитини

Питання першого контакту:

- Встановіть контакт: Жіночка, що з вами? Я можу вам допомогти? (погоджується або агресує);
- Зараз я викличу швидку? Який у вас термін вагітності? Пологи перші, другі...? (це буде питати оператор швидкої);
- Я буду поруч з вами, поки приїде допомога;
- Вам потрібно пити воду і часто ходити в туалет;
- Кажіть мені, що я для вас можу зробити?

**Запитайте** (ця інформація може бути потрібна оператору швидкої допомоги):

- пологи перші, другі, ....
- який термін вагітності?
- чи були якісь особливості під час вагітності
- Підвищений тиск, сідничне передлежання, тощо.

- Підтримуйте словами або мовчки будьте поруч;
- Не залишайте жінку на самоті;
- Пропонуйте часто пити;
- Нагадуйте ходити в туалет, за можливості, влаштуйте це місце десь поруч;
- За проханням жінки робіть масаж, тисніть там, де болить;
- Дозвольте на себе спертися, щоб їй було зручно стояти/сидіти;
- Будьте на зв'язку зі швидкою.

- Будьте на зв'язку зі швидкою;
- Підготуйте місце для пологів, якщо швидка не встигне доїхати ( дивись в 2/3 картці);
- Знайдіть чисті речі (футболки, пелюшки, простирadlo), які можна використати для того, щоб витирати, накривати маму та дитину;
- Знайдіть собі помічника, додаткові руки можуть бути потрібні.

# ДОПОМОГА ВАГІТНІЙ ЖІНЦІ

## 2

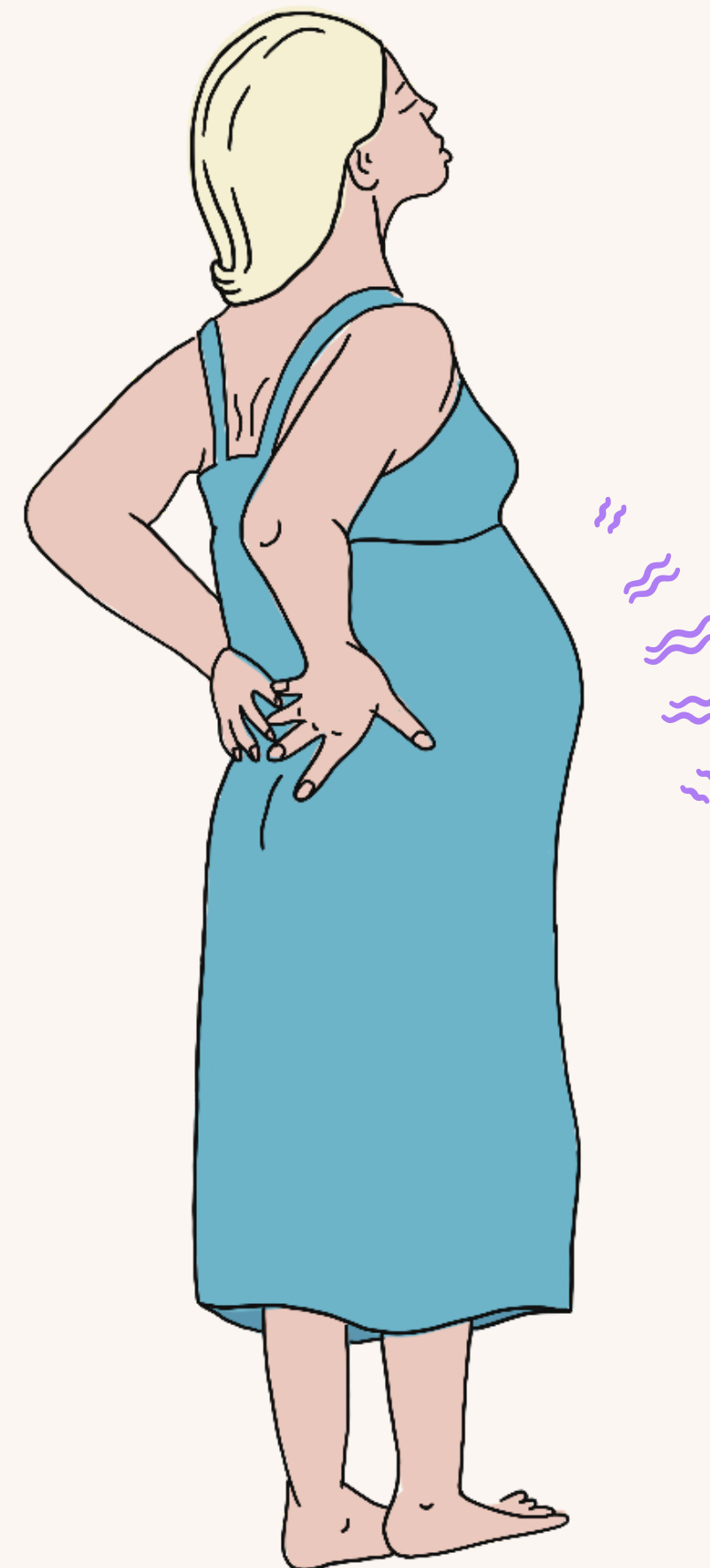
Картка допомоги "Допомога під час перейм"

В рамках проєкту:  
ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ТА ДОПОМОГА  
ПРИ ПОЛОГАХ ПОЗА МЕДИЧНИМ ЗАКЛАДОМ У  
НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ  
УКРАЇНСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ  
АКУШЕРОК

ЗА ПІДТРИМКИ  
БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ



101

Служба пожежної безпеки

102

Поліція

103

Швидка медична допомога

104

Аварійна газова служба

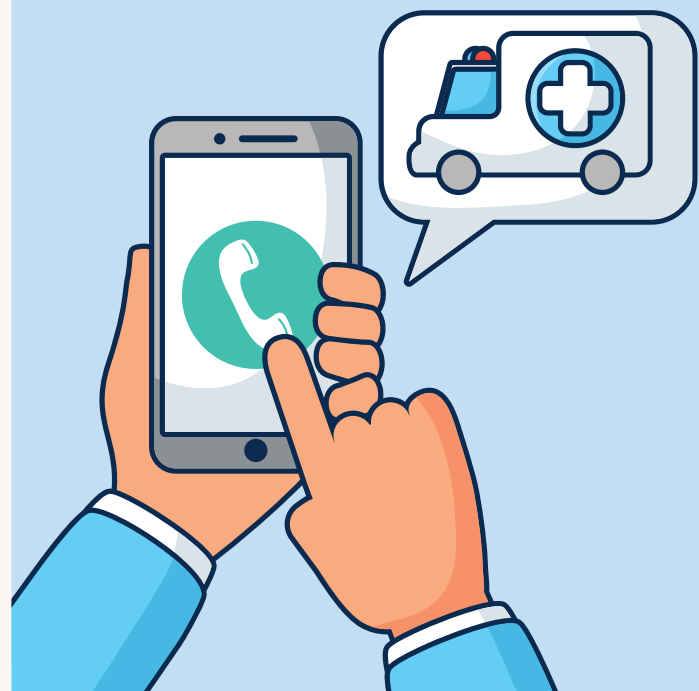
112

Екстренна допомога

# Обов'язково

**1**

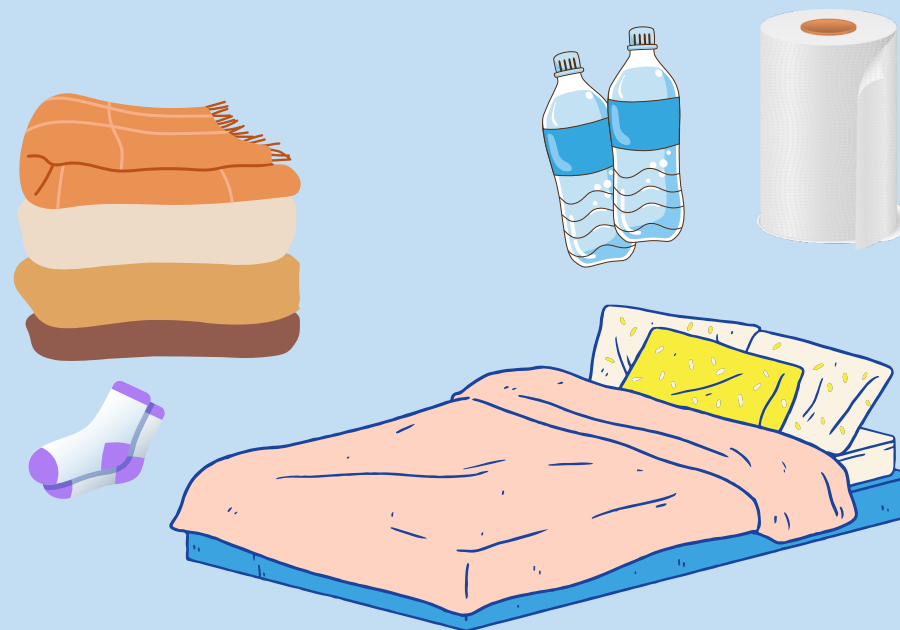
Зв'яжіться зі швидкою, пологовим будинком, будь-якою службою невідкладної допомоги.



**2**

Підготуйте місце для народження.

Принесіть/знайдіть теплі речі, щоб вкрити дитину та маму - підстилку, ковдру.



**3**

Не залишайте жінку на самоті!

Нагадуйте ритмічно дихати, не затримувати повітря.



**За запитом жінки:**

- Обіймайте її;
- Давайте спертися на себе;
- Робіть масаж, тисніть на поперек там, де жінка скаже;
- Зробіть приглушене світло або вимкніть його.

## Важливо:

- Знайдіть та вдягніть рукавички – ваша безпека важлива.
- Намагайтесь створити зручні умови з того, що є під руками.
- Будьте поруч, не залишайте жінку саму. Якщо вона просить усамітнитись, будьте поруч але поза полем її зору.
- Телефонуйте 103, 102, 101, 112, у лікарню



ГО "Українське об'єднання акушерок"

---

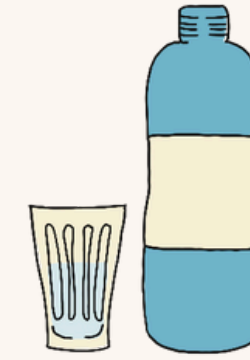
(вписати номер локальної служби)

**Телефон екстренної допомоги**

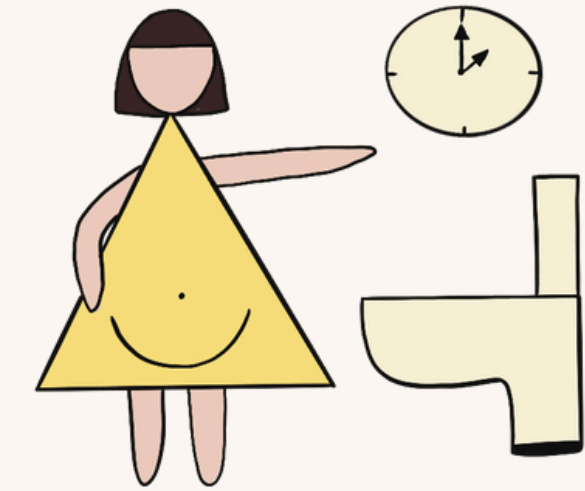


## Важливо

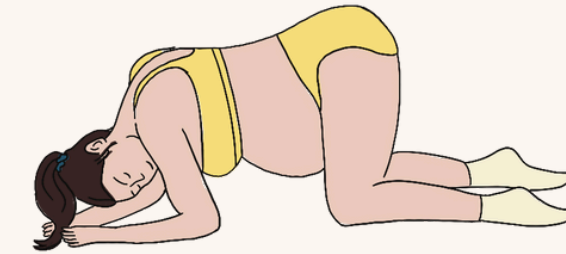
- Пропонуйте пити воду;
- Пропонуйте ходити в туалет (часте спорожнення сечового міхура робить легшими перейми та є профілактикою післяпологової кровотечі);
- Заспокоюйте – «я поруч», «акушерка, лікар на зв'язку», «допомога їде», «часу достатньо», «ти впораєшся» «ти не сама, я поруч»;
- Не задавайте зайвих питань, не намагайтеся вивести жінку з трансого стану;
- Жінці може бути то жарко, то холодно. Вона може або роздягатись, або просити теплий одяг, шкарпетки, плед;
- Дайте можливість пересуватись та займати ті позиції, які вона хоче. Допомагайте у цьому;
- Жінка може бути роздратованою, агресивною - ставтесь до цього з розумінням. Якщо панікує - запевніть, що вона не сама і допомога поруч.



1.5-2.5 л



Кожну годину

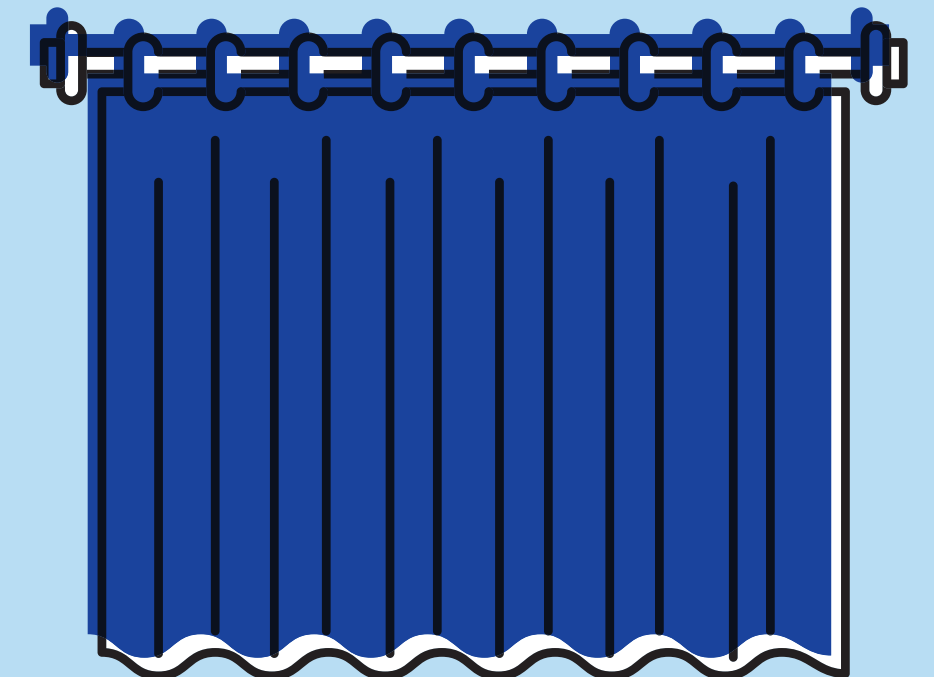
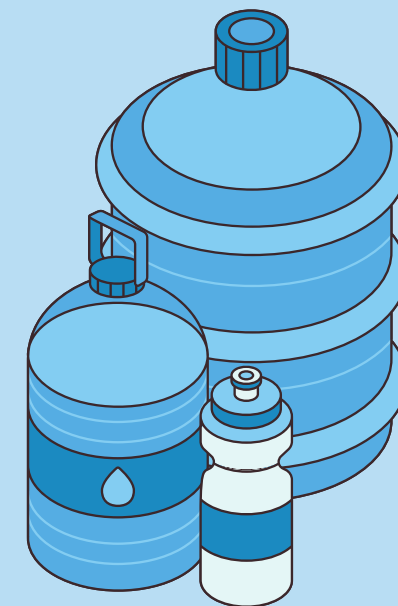
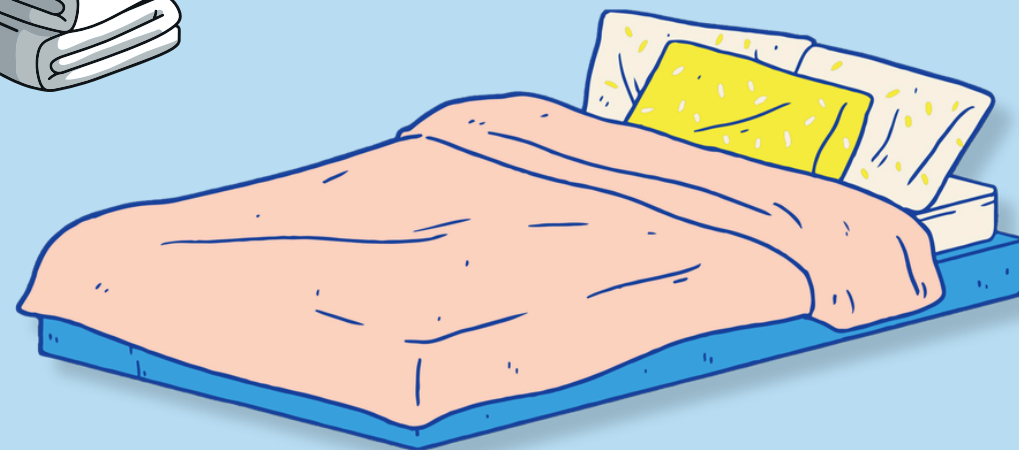
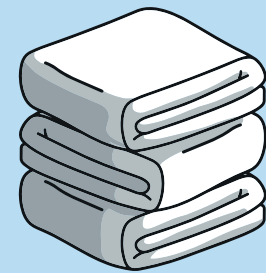


- **Кожна жінка індивідуальна, тому важливо прислухатися до її потреб та побажань.**
- **Заохочуйте жінку довіряти своєму тілу та інстинктам.**
- **Запевніть, що все, що відбувається є природнім, тож вона може вільно проявляти всі свої бажання та потреби.**

# Місце для народження

**Якщо є можливість - облаштуйте тепле, тихе середовище з приглушеним світлом.**

- Виберіть безпечне місце (правило двох стін);
- Зробіть теплу підлогу - настеліть що знайдеться, щоб було тепло та м'яко;
- Якщо є ліжко, диван, спробуйте застелити плівкою (скатертина, шторки з ванної), а зверху тканиною;
- Якщо приміщення загального користування (укриття, бомбосховище, тощо), спробуйте усамітнитись наскільки можливо від сторонніх людей і обладнайте тепле, м'яке місце;
- Організуйте можливість жінці вільно відвідувати туалет.



# ДОПОМОГА ВАГІТНІЙ ЖІНЦІ

3

Картка допомоги "Пологи та ранній післяпологовий період"

В рамках проєкту:  
ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ТА ДОПОМОГА  
ПРИ ПОЛОГАХ ПОЗА МЕДИЧНИМ ЗАКЛАДОМ У  
НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ  
УКРАЇНСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ  
АКУШЕРОК

ЗА ПІДТРИМКИ  
БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ



101

Служба пожежної безпеки

102

Поліція

103

Швидка медична допомога

104

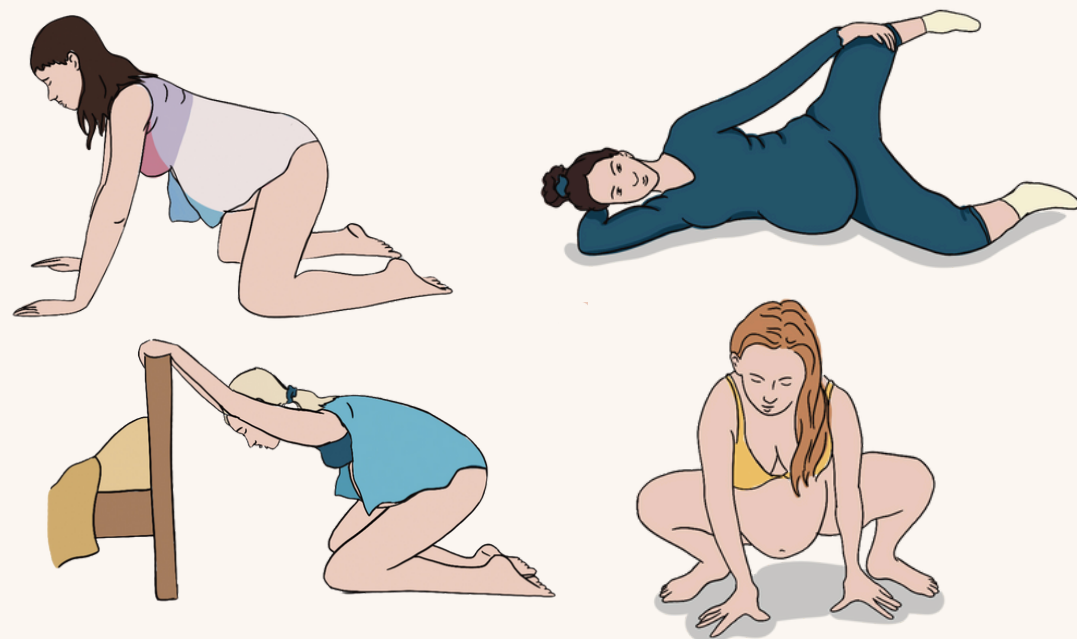
Аварійна газова служба

112

Екстренна допомога

# Пологи. Потуги

Потуг може бути 2-5-20



**Ваші дії**



**Просіть жінку дихати**

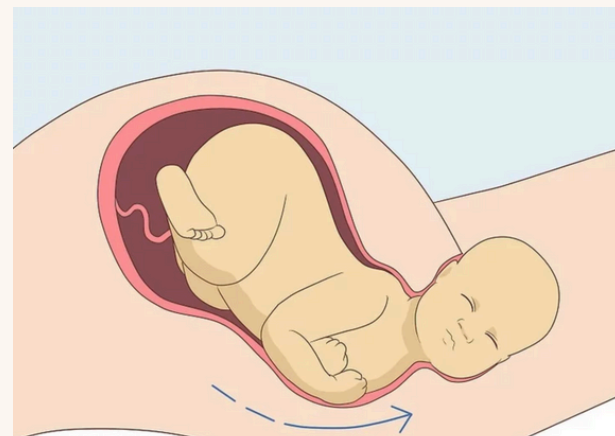
(так дитина буде народжуватись не дуже швидко і можна уникнути розривів)



**Будьте поруч, не торкайтесь голівки**



**Підтримуйте голівку і тіло малюка, що народжується**



**Жінка, що народжує**



Займає зручну для себе позу



Тужиться за своїми відчуттями



Після народження голівки, може відпочивати до наступної потуги (1-2-3 хвилини) – **це нормально!**



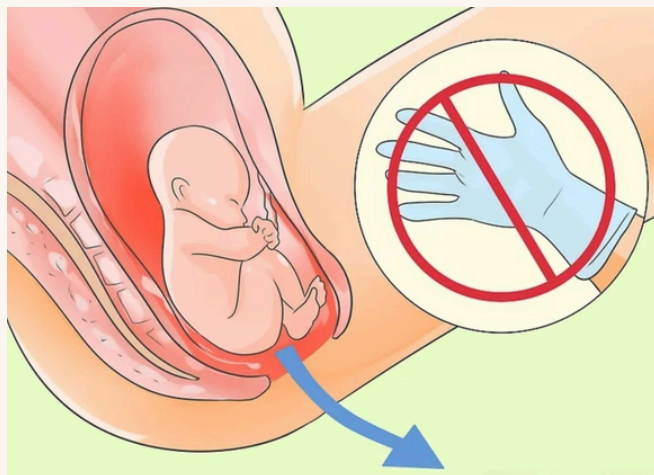
Знов починає тужитись і витужує дитину повністю

# Пологи. Потуги

## Народження сідничками

### Ваші дії

Якщо не розумієте народжується, сіднички чи голівка – **не торкайтесь дитини! Чекайте!**

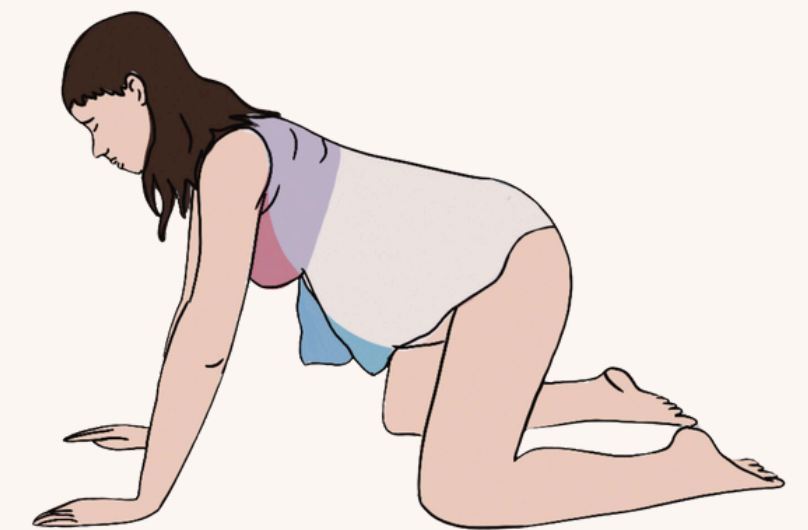


### Жінка тужиться за своїми відчуттями

Якщо бачите темно-зелені смолоподібні виділення (меконій) – дитина народжується сідницями. **Це нормально!**

**Допоможіть жінці повернутись в колінно-ліктьову позу!**

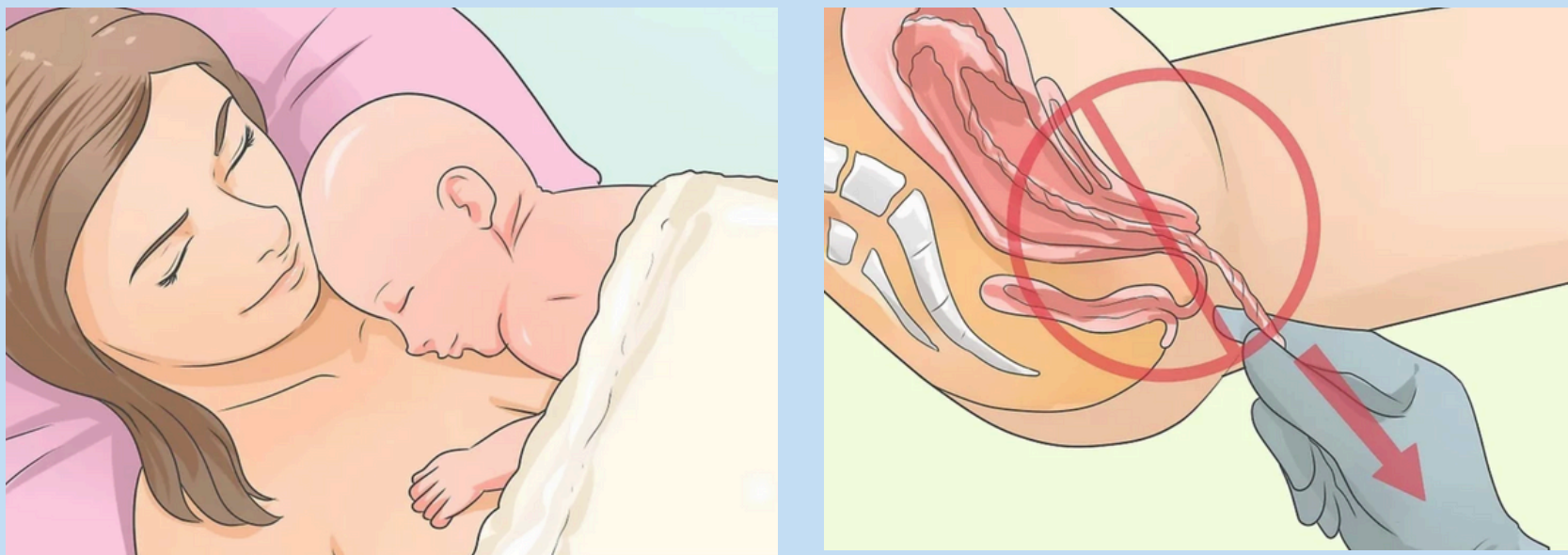
За 1-2-5 потуг народжуються сідниці, тулуб. Потім народжується голова. **Не торкайтесь дитини!**



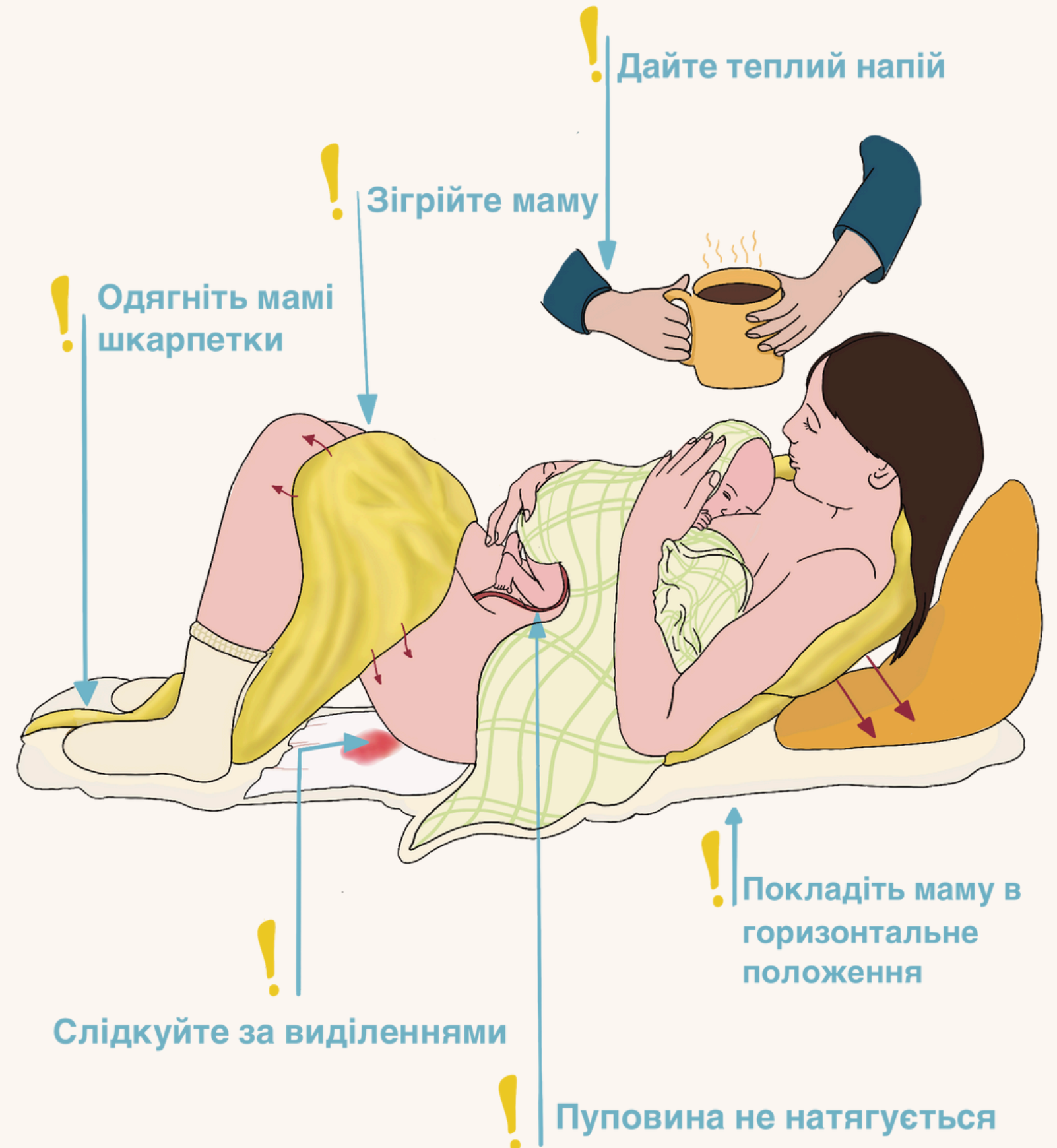
Тримайте руки з пелюшкою під дитиною. **Не торкайтесь! Не тягніть!**  
Підхопіть дитину, коли народиться

# Після народження дитини

- Розташуйте жінку в горизонтальне положення;
- Дитину покладіть на груди матері, вкрийте пелюшкою (футболкою, рушником), ковдрою, зігрійте;
- **Слідкуйте щоб пуповина не натягувалась!**
- **Не тягніть за пуповину!**
- **Не масажуйте, не чіпайте живіт жінки!**



- Якщо дозволяє довжина пуповини, допоможіть прикласти дитину до грудей, щоб почала смоктати – так краще скорочуватиметься матка!
- Вдягніть жінці теплі шкарпетки, дайте випити гарячий солодкий чай, тепло вкрийте.





## Слідкуйте за виділеннями! Може бути незначна кількість кров'яних виділень (100-300 мл)

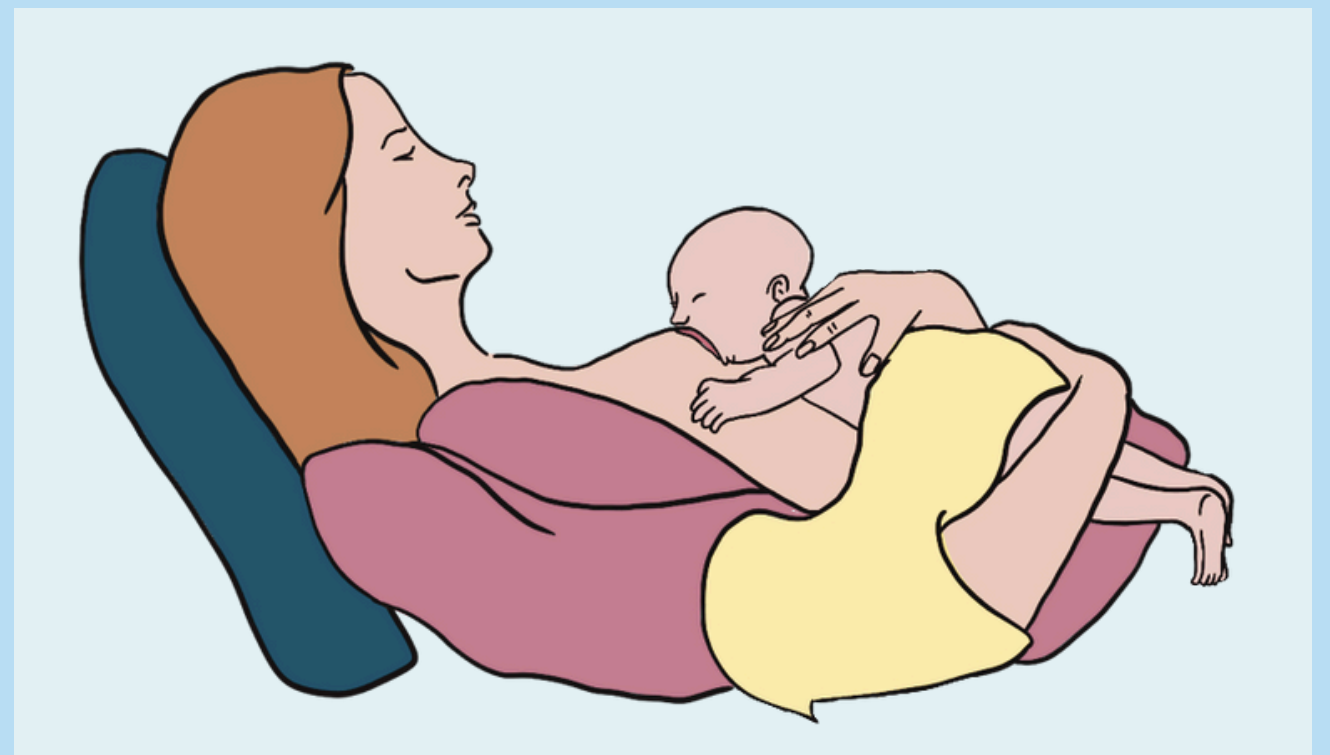
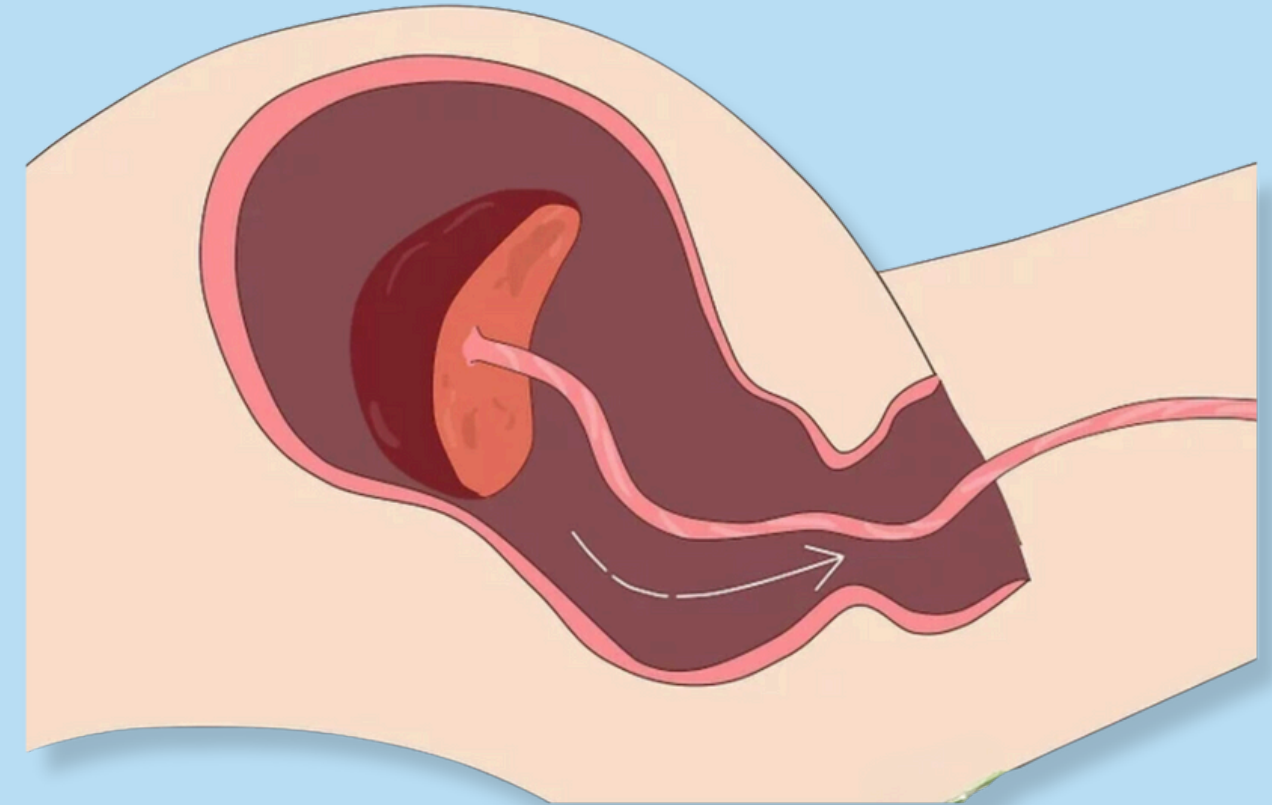
Якщо жінка хоче пісяти, вона може це зробити на пелюшки під собою, або допоможіть їй присісти, притримавши її та дитину.

Жінка може знов відчувати перейми і захоче потужитись. Попросіть її обіймати дитину і потужитись, щоб народилась плацента.

Коли народиться плацента, покладіть її в миску, лоток або пакет для сміття і покладіть поруч з жінкою та дитиною. Слідкуйте, щоб пуповина не натягувалась від дитини.

Плацента може народитись через 3-10-30-60 хв.

Пуповину можна не перерізати. Це зроблять в пологовому, коли буде змога туди довести жінку. **Пуповину можна не перерізати 2-3-5 годин - це нормально.** Після цього часу можна перерізати на 10-15 см від дитини стерильними або обробленими спиртом ножицями, попередньо наклавши пупковий затискач або зав'язавши товстою ниткою, просоченою спиртом.



Дитина може довго смоктати груди - це корисно для дитини і є профілактикою кровотечі у мами.

# Якщо малюк не кричить



Якщо малюк не кричить, блідий,  
синюшний, кінцівки м'які,  
"як тряпочка"

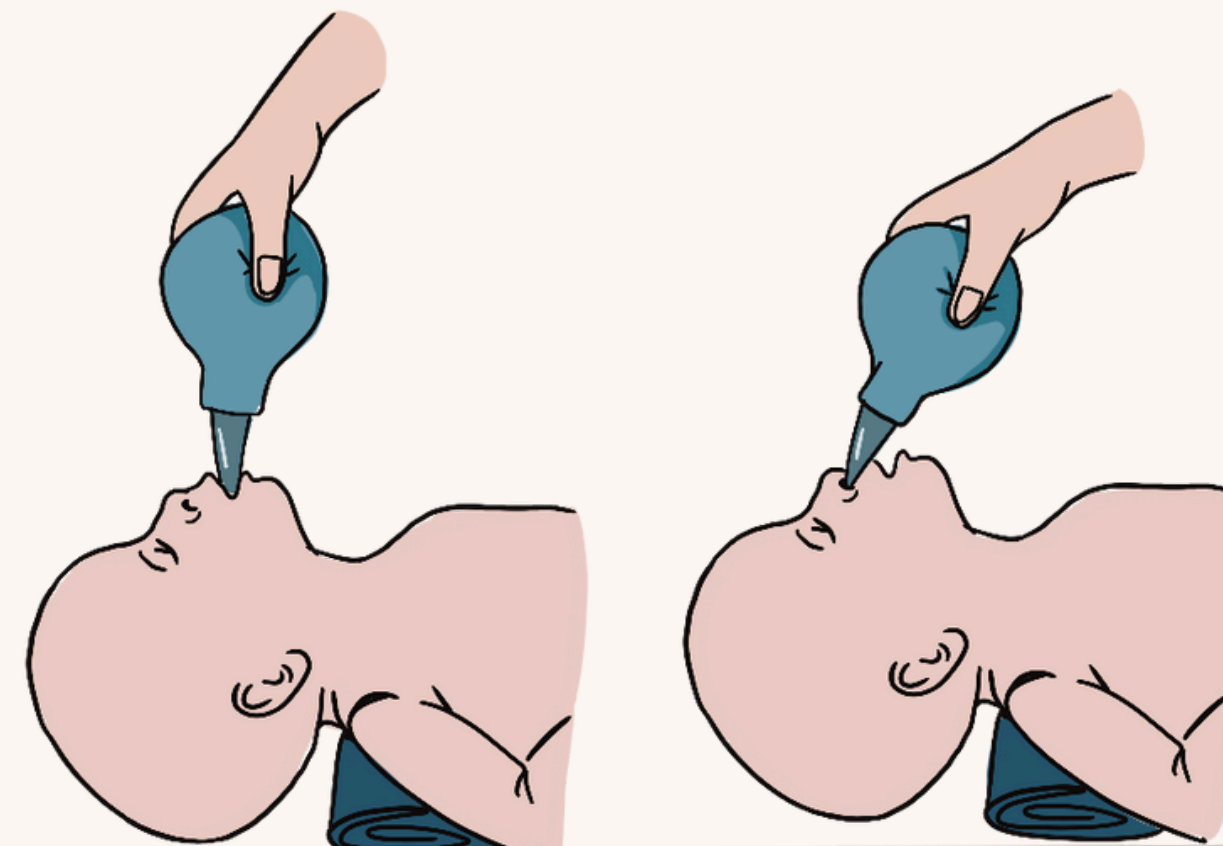
— потрібна ваша допомога!

Приберіть слиз з його ротика та носика

мати сама відсмоктує ротом

ви відсмоктуєте грушею або  
відсмоктувачем

Активно розтирайте по спинці впевненими рухами від  
сідниць до плечей. Малюк лежить на мамі, тепло накритий





# ДОПОМОГА ВАГІТНІЙ ЖІНЦІ

4

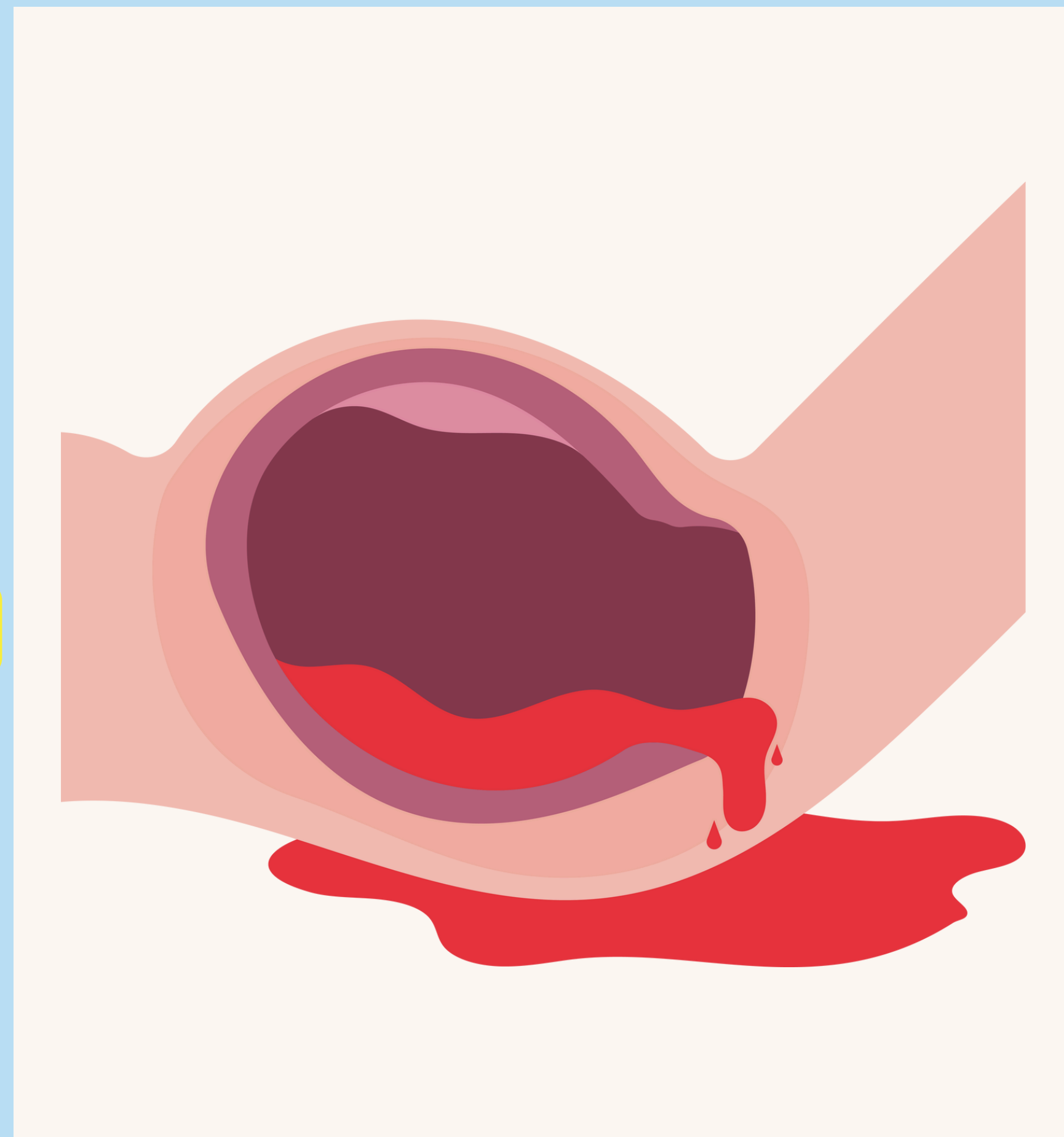
Картка допомоги "Післяпологова кровотеча"

В рамках проєкту:  
ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ТА ДОПОМОГА  
ПРИ ПОЛОГАХ ПОЗА МЕДИЧНИМ ЗАКЛАДОМ У  
НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ  
УКРАЇНСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ  
АКУШЕРОК

ЗА ПІДТРИМКИ  
БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ



101

Служба пожежної безпеки

102

Поліція

103

Швидка медична допомога

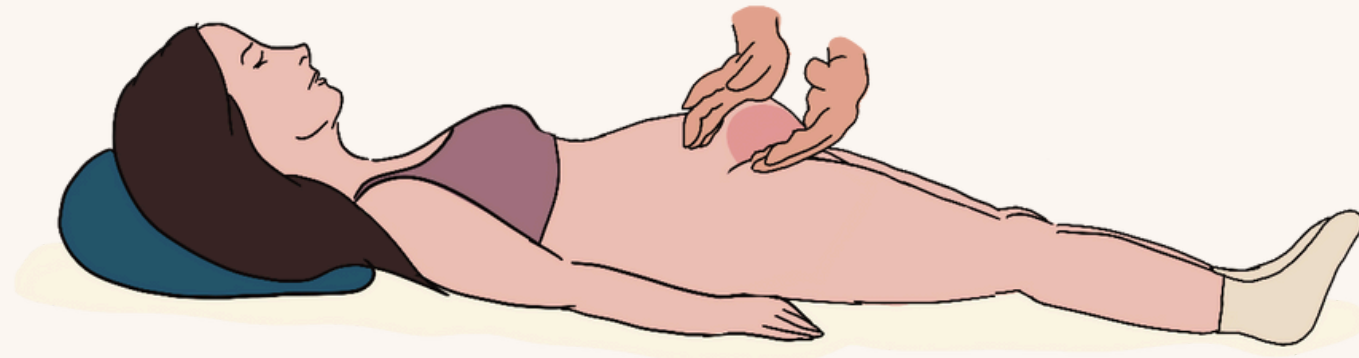
104

Аварійна газова служба

112

Екстренна допомога

# Після народження дитини та плаценти



Після того, як народилась плацента, матка скорочується і відчувається внизу живота (над лоном) як кулак дорослої людини .



Норма кров'яних виділень після пологів – 150-300 мл (+- стакан)



## Причини посилення кров'яних виділень:

Не достатнє скорочення матки



Стимулюйте скорочення матки  
(далі подана інструкція)

Розриви м'яких тканин



Притисніть місце кровотечі, тримайте до зменшення  
виділень або до приїзду швидкої

# Якщо спостерігаєте кров'яні виділення більше стакана:

1

Зробіть масаж матки. Ребрами однієї руки натискайте за лоном вниз (наче притримуючи матку), другою рукою знаходьте матку (шукайте «кулак») і масажуйте її. Матка під час масажу повинна ставати твердою. Під час масажу виділення можуть спочатку посилюватись, потім матка стає твердою і виділення крові зменшуються.

2

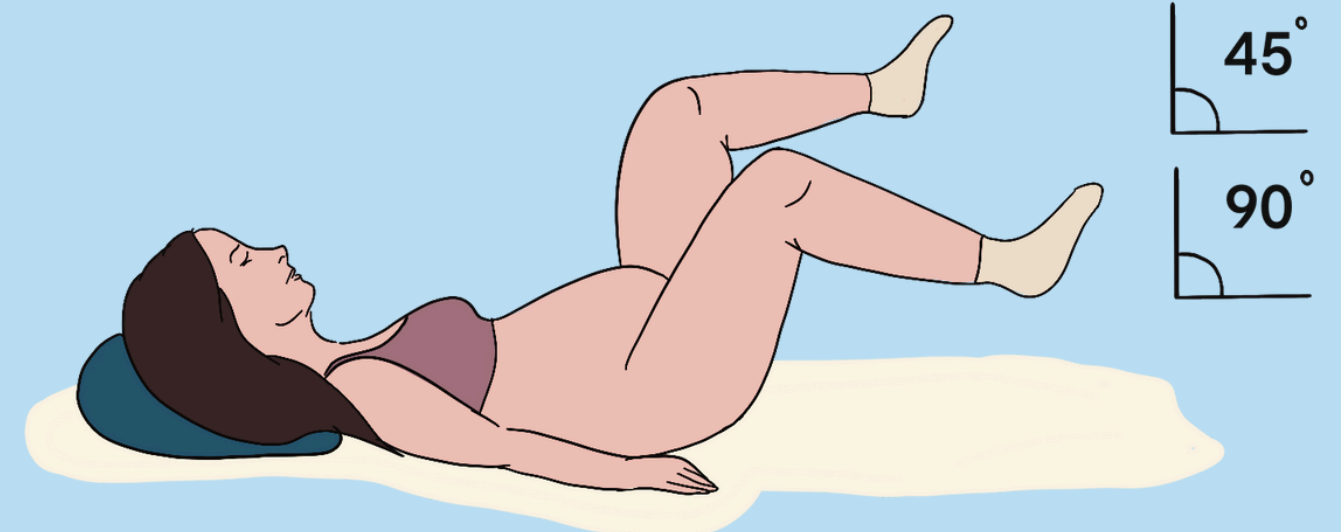
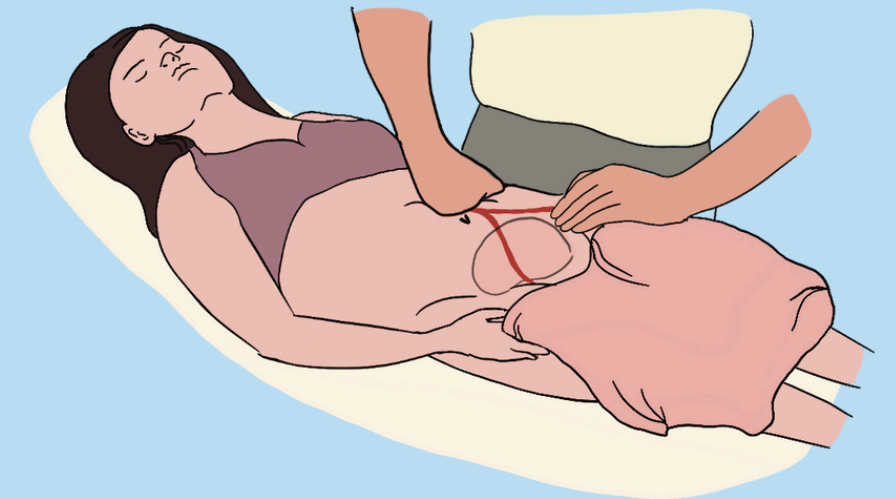
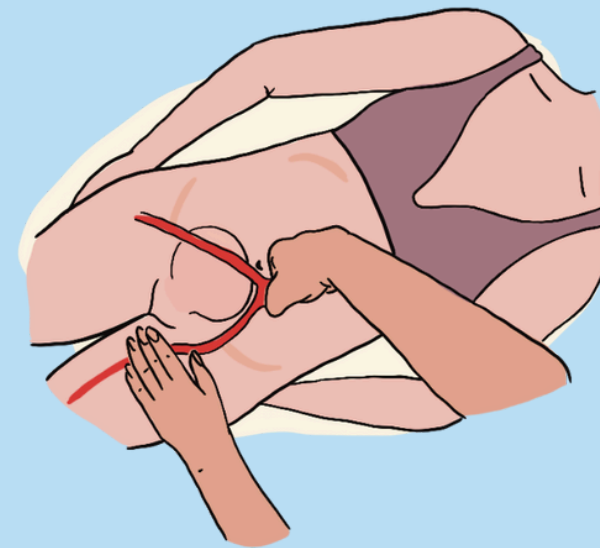
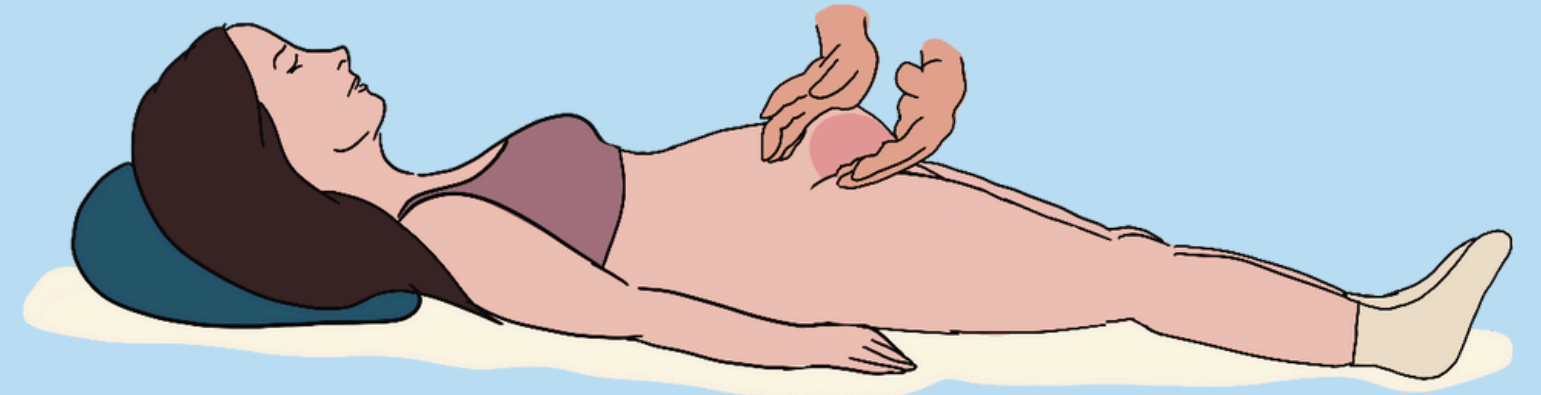
Якщо виділення не припиняються, натисніть кулаком на живіт трохи лівіше пупка. Натискати треба сильно вглиб, щоб перетиснути велику судину (аорту), що несе кров до матки. Якщо натиск ефективний, кров'яні виділення зменшуються та перестають виділятися.

3

Якщо жінка почувається недобре на фоні крововтрати, у неї паморочиться в голові, додатково до пунктів 1 та 2 треба підняти ноги вище голови.

4

Жінці дати пити гарячий солодкий чай та прикладати дитину до грудей





ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ  
УКРАЇНСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ  
АКУШЕРОК

ЗА ПІДТРИМКИ  
БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ



Direct Relief

## ПРОЄКТ ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ТА ДОПОМОГА ПРИ ПОЛОГАХ ПОЗА МЕДИЧНИМ ЗАКЛАДОМ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Метою даного проєкту є підготовка людей (активістів та волонтерів) та екстрених служб (медичних працівників без знання акушерської справи, поліції, ДСНС) для надання допомоги жінкам під час пологів, а також ознайомлення з базовими знаннями про загальну невідкладну допомогу, яка є необхідною у прифронтових зонах, адже там ситуація буває дуже складною – пологи можуть початись дома, під час масованого обстрілу, коли поїздка в пологовий є потенційною загрозою життю, або ж пологи можуть розпочатися на шляху до пологового, і часу на те, щоб доїхати до кваліфікованої допомоги немає. Жінці необхідна допомога, а без відповідної підготовки та знань це зробити практично неможливо.



 [midwives-union.com.ua](http://midwives-union.com.ua)



 @umidwivesu



 Ukrainian Midwives' Union



 @vagitnistdopomoga