

ПЪРВИТЕ 6 СЕДМИЦИ СЛЕД РАЖДАНЕТО

Лист за мама: прегледи, настроение, помощ у дома

След раждането вниманието отива към бебето. Този лист е за вас. В него са двата прегледа, които ви полагат, признаците, при които да не чакате, и задачите, които спокойно може да поеме някой друг. Сложете го на видно място, за да го виждат и близките.

МОИТЕ ПРЕГЛЕДИ

По програма „Майчино здравеопазване“ на НЗОК (Наредба № 8, приложение № 6)

Кога	Какво включва	Направен на
До 7-ия ден след раждането	Общ преглед с оценка на кръвното налягане и на психичното състояние, проследяване на кървенето и кърменето	☐
След 30-ия ден	Втори профилактичен преглед; изследване на кръв и урина	☐

До 45 дни след раждането не плащате потребителска такса при лекар. Кажете честно как се чувствате: прегледът е и за това.

ВЪПРОСИ, КОИТО ИСКАМ ДА ЗАДАМ НА ПРЕГЛЕДА

Въпрос	Отговор

НАСТРОЕНИЕТО

През първите дни много майки се чувстват натъжени, тревожни или раздразнителни. Според NHS това обикновено отминава до около две седмици. Отметнете, ако някое от следните продължава по-дълго от две седмици или ви пречи да се справяте с деня, и го споделете с лекаря:

- | | |
|--|---|
| ☐ Постоянно лошо настроение, без радост от нищо | ☐ Не мога да спя дори когато има време |
| ☐ Безнадеждност или вина | ☐ Трудно се съсредоточавам и решавам |
| ☐ Тревожност, раздразнителност | ☐ Трудно се чувствам свързана с бебето |

НЕ ЧАКАЙТЕ — ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ ВЕДНАГА

По NHS. При непосредствена опасност — 112.

- ☐ Мисли за нараняване на себе си или на бебето
- ☐ Виждане или чуване на неща, които ги няма, силно объркване или внезапна странна превъзбуда (близките трябва да реагират: жената често не го забелязва сама)
- ☐ След секцио: силна болка; обилно кървене; раната е по-червена, по-болезнена или подута, или от нея изтича гной или неприятно миришеща течност
- ☐ След секцио: кашлица или задух; подуване или болка в подбедрицата; болка при уриниране или изпускане на урина

КАКВО МОЖЕ ДА ПОЕМЕ НЯКОЙ ДРУГ

Напишете име до всяка задача

Задача	Кой	Готово
Пазаруване		☐
Готвене или храна за няколко дни напред		☐
Пране и чистене		☐
Разходка с количката, за да поспя		☐

Задача	Кой	Готово
Нощно хранене с изцедено мляко или шише		☐
По-голямото дете: градина, училище, игра		☐
Документите за бебето и за обезщетенията		☐

ОТПУСКЪТ НА БАЩАТА

Бащата има право на до 15 дни отпуск при раждане на дете, от изписването на бебето, ако родителите са женени или живеят заедно. Обезщетението е 90% от дохода при поне 6 месеца осигурителен стаж (чл. 163, ал. 8 КТ). Уговорете ги навреме с работодателя.

Почивката не е лукс. Приемайте помощта, която ви предлагат, и казвайте конкретно от какво имате нужда.

ИЗТОЧНИЦИ

- Наредба № 8 от 3.11.2016 г. за профилактичните прегледи и диспансеризацията, приложение № 6 (Ciela, свободна зона): www.ciela.net/svobodna-zona-normativi/view/2136933195
- НЗОК: Потребителска такса: www.nhif.bg/bg/people/taxes
- NHS: Postnatal depression – Overview: www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-natal-depression...
- NHS: Postpartum psychosis: www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-partum-psychosis
- NHS: Caesarean section – Recovery: www.nhs.uk/conditions/caesarean-section/recovery
- Кодекс на труда, чл. 163 (lex.bg): lex.bg/laws/ldoc/1594373121