



Посібник для
Вагітних, пологовий та післяпологовий період
в області Місбах

Leitfaden für
Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
im Landkreis Miesbach

A guide through
pregnancy, birth, and childbed
in Miesbach



найважливіші номери телефонів

Die wichtigsten Telefonnummern
most important phone numbers

надзвичайна ситуація	112
Notfall	
Emergency	
Медична служба за викликом	116 117
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	
medical on-call duty	
Дежурна педіатрична служба	+49 (0) 8026 - 389-292
Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst	
pediatrist on-call duty	
Центр контролю отруень	+49 (0) 89 - 192 40
Giftnotruf	
emergency call on case of poison	
Пологовий зал лікарні Агатарієд	+49 (0) 8026 - 393 4357
Krankenhaus Agatharied Kreißsaal	
Hospital Agatharied, delivery room	
Довідкова лінія для вагітних, які потребують допомоги	+49 (0)800 - 40 40 020
Hilfetelefon Schwangere in Not	
Help line for pregnant women in need	

Важливі та корисні посилання українською мовою
Wichtige und nützliche Links / Important and helpful Links in ukrainian

- www.elternsein.info/
www.elternsein.info/alltag-mit-kind/hilfe-ukraine/counselling-and-advisory-services-for-families-from-ukraine-ukr/
 Огляд консультаційних послуг та інформації для вагітних жінок та сімей
 Übersicht an Beratungsangeboten & Informationen für Schwangere & Familien
 Abstract of counselling and advisory services for families
- <https://www.fluechtlingsrat-bayern.de/unterstuetzung-fuer-ukrainerinnen/>
 Допомога з в'їздом, проживанням, заявами про надання притулку, візами тощо
 Hilfen rund um Einreise, Unterkunft, Asylantrag, Visum etc
 Support about entry, Visa, Asylum, accomodation
- <https://publish.cmcitymedia.de/news/getFile.php?id=1236514056&id2=1385408&id3=40902&file=73338-1647254210-2.pdf>
 загальна інформація для біженців
 allg Infos für Geflüchtete/ common Infos
- www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/07/WW_Mutter_2019_RU_web.pdf
 Посібник по вагітності та пологах російською мовою
 Wegweiser durch Schwangerschaft und Geburt in russisch
 a Guide through pregancy, birth and childcare in russian language
- www.fruehehilfen.de/service/filme/film-was-sind-fruehe-hilfen-russisch/
 інформація про ранню допомогу, пропозиції допомоги сім'ям з маленькими дітьми
 Info über die Frühen Hilfen, Hilfsangebote für Familien mit kl. Babies
 Info about „frühe Hilfe“, help for all families with young Babies
- <https://www.fruehehilfen.de/service/filme/film-wenn-babys-schreien-russisch/>
<https://www.fruehehilfen.de/service/filme/film-zum-schuetteltrauma-russisch/>
 Інформаційні фільми, коли плачуть немовлята
 Infofilme, wenn Babies schreien/ Video, when babies cry a lot
- https://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/fileadmin/user_upload/Infobla%CC%88tter_Fremdsprachen/Ukrainisch.pdf
 пряма та небюрократична допомога нужденним вагітним жінкам
 direkte und unbürokratische Hilfe für schwangere Frauen in Notlagen
 direct and easy help for pregnant women in need/ disstress
- <http://www.hebammenhilfe-fuer-fluechtlinge.de/wp-content/uploads/2022/03/Informationsblatt-Gefluechtete-ukrainisch.pdf>
 Огляд німецької акушерської роботи
 Übersicht über deutsche Hebammenarbeit/ Abstract for german midwifery care

Зміст/ Inhalt

1	вагітність/ Schwangerschaft/ Pregnancy	5
1.1	Забезпечення в Німеччині	5
	Vorsorge in Deutschland	5
	Prenatal Care in Germany	5
1.2	Консультаційний центр по вагітності/ Рання допомога	5
	Schwangerschaftsberatungsstelle/ Frühe Hilfen	6
	Pregnancy Councelling/ “Early Childhood Prevention”	6
1.3	Підтвердження вагітності.....	7
	eine regelrechte Schwangerschaft/a regular pregnancy	7
1.4	Ознаки проблем/захворювань.....	7
	Anzeichen für Probleme/ Erkrankungen	8
	Signs for complications/ diseases.....	8
1.5	Список усіх гінекологів / акушерок / педіатрів в МБ	9
	Liste aller Gynäkologen/Hebammen/ Kinderärzte in MB Gynaecologists/ midwives/ pediatricists in MB	9
1.6	Офіційна/організація/реєстрація дитини	9
	Amtliches/ Behörden/ Anmeldung des Kindes	10
1.7	дитяче обладнання/ Де купити дешеві дитячі речі	10
	Kinderausstattung/ Wo man günstig Babyartikel bekommt.....	11
	Children equipment/ Where to get (unexpensive) baby stuff.....	11
2	народження/ Geburt/ Birth	13
2.1	Ознаки майбутніх пологів	13
	Anzeichen einer bevorstehenden Geburt	13
	Signs when labour begins.....	13
2.2	Реєстрація на народження/ Коли в пологовий зал	14
	Anmeldung zur Geburt/ Wann in den Kreißsaal	14
	registration for birth/ When to meet in the delivery room	14
2.3	Процес в пологовому залі в Агатарієді.....	15
	Ablauf im Kreißsaal in Agatharied	15
	What happens in the delivery room in Agatharied	15
2.4	перебіг пологів	15
	Verlauf einer Geburt.....	16
	What happens during labour.....	17
2.5	Кесарів розтин	17
	Der Kaiserschnitt	18

C-Section.....	18
2.6 невідкладні ситуації під час пологів	18
Notfälle während einer Geburt	19
Emergency during labour	19
2.7 найважливіші терміни.....	19
die wichtigsten Begriffe/ Important Terms	19
2.8 Після народження/ У пологовому відділенні	21
Nach der Geburt/ Auf der Wochenbettstation	21
after the delivery/ on the newborn ward	21
3 післяпологовий період/ Das Wochenbett/ Childbed	22
3.1 відвідування акушерки	22
Hebammenbesuche.....	22
visits of a midwife.....	22
3.2 годувати грудьми/ годування дитини	23
Stillen/ Ernährung des Babys.....	24
breastfeeding/ feeding the baby.....	24
3.3 догляд за пупком/ Догляд за немовлям	25
Nabelpflege/ Babypflege	25
Umbilical care/ Baby care.....	25
3.4 Сон новороджених.....	26
Babyschlaf.....	26
Baby sleep.....	26
3.5 Одяг.....	27
Kleidung.....	27
Clothing	27

1 вагітність/ Schwangerschaft/ Pregnancy

1.1 Забезпечення в Німеччині

Кожна вагітна проходить огляд кожні 4 тижні, з 32 тижня вагітності кожні 2 тижні.

Це може зробити гінеколог або акушерка. Також гінеколог оглядає вагітну за допомогою УЗД. Кожна вагітна отримує «маминий пропуск», який містить всю важливу інформацію про вагітність.

Витрати на ці регулярні огляди оплачуються медичною страховою компанією або районним офісом/державою. Є деякі спеціальні обстеження, які ви повинні оплачувати самостійно. Це їй пояснює гінеколог. Лікар або акушерка також можуть допомогти вам із симптомами, характерними для вагітності (нудота, печія тощо).

Vorsorge in Deutschland

Jede Schwangere erhält alle 4 Wochen, ab der 32. Schwangerschaftswoche alle 2 Wochen, eine Vorsorgeuntersuchung der Schwangerschaft. Dies kann durch einen Gynäkologen oder eine Hebamme geschehen. Der Gynäkologe untersucht die Schwangere zusätzlich noch mittels Ultraschall. Jeder Schwangere erhält einen „Mutterpass“, in dem alle wichtigen Informationen zur Schwangerschaft enthalten sind.

Die Kosten für diese Regeluntersuchungen werden von der Krankenkasse bzw dem Landratsamt/ dem Staat gezahlt. Es gibt einige Spezialuntersuchungen, welche selbst zu zahlen sind. Darüber klärt sie der Gynäkologe auf. Auch bei schwangerschaftstypischen Beschwerden (Übelkeit, Sodbrennen etc) kann Ihnen der Arzt oder die Hebamme helfen.

Prenatal Care in Germany

Every pregnant woman receives a check-up of the pregnancy every 4 weeks, after 32 weeks of pregnancy every 2 weeks. This can be performed by a gynaecologist or a midwife. The gynaecologist does an examination via ultrasound on top. Every pregnant women gets an „Mutterpass“, a document with all important information about the pregnancy (like estimated day of delivery, how many children, blood group etc). The costs for the examination are paid by the health insurance company or the government. There are few extra examinations, which must be paid extra. The doctor will inform you about that. Also, for common pregnancy related discomfort, your doctor or midwife can help you.

1.2 Консультаційний центр по вагітності/ Рання допомога

Цей державний консультаційний центр інформує вагітних жінок на всі теми, що стосуються вагітності та створення сім'ї з особистої, соціальної, сімейної чи економічної точки зору. Тут ви можете отримати консультацію щодо матеріального забезпечення, а також з усіх психосоціальних питань (дитина може хворіти, питання про аборт).

Контакти:

Роня Фішер і Ніколь Хекер
 Державний консультаційний центр з питань вагітності
 Haus H - Wendelsteinstr. 1 - 83714 Miesbach
 Телефон: +40 (0) 8025 704-4343
 пошта: Ronja.Fischer@Ira-mb.bayern.de
 nicole.hecker@Ira-mb.bayern.de
 schwangerenberatung@Ira-mb.bayern.de

Рання допомога/ КоКі

Допомога на ранньому терміні надається батькам з вагітністю та сім'ям з дітьми до трьох років. Вони є низькопороговими і орієнтовані, зокрема, на сім'ї, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Рання допомога служить зміцненню батьківських стосунків і виховних навичок. Вони пропонують батькам підтримку, поради та підтримку. Мета – дати можливість кожній дитині розвиватися здоровим і рости без насильства.

Що таке КоКі?

КоКі означає «Координаційне агентство із захисту дітей» і є контактною особою для сімей, які очікують дитину або вже мають маленьку дитину (0-3 роки) мати. КоКі добре знає соціальні та медичні пропозиції в громадах району Місбах.

Консультації безкоштовні.

Контактна особа: Моніка Штальхофер
 FB 42.2
 Rosenheimer Str, 12
 83714 Miesbach
 Телефон: +49 (0)8025 704-4226
 monika.stahlhofer@Ira-mb.bayern.de

Schwangerschaftsberatungsstelle/ Frühe Hilfen

Diese staatliche Beratungsstelle informiert Schwangere zu allen Themen rund um Schwangerschaft und Familiengründung unter persönlichen, sozialen, familiären oder wirtschaftlichen Aspekten. Hier erhalten Sie Beratung zu finanziellen Unterstützungen, sowie zu allen psychosozialen Themen (das Kind ist womöglich krank, Frage nach einem Schwangerschaftsabbruch).

Pregnancy Councelling/ "Early Childhood Prevention"

This governmental institution gives you support on all kind of personal, social, familiar or financial belongings during pregnancy or when becoming a family. Especially the financial support in this very new and difficult situation is important. The counselling is for free.

Contact:

Ronja Fischer und Nicole Hecker
 staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
 Haus H - Wendelsteinstr. 1 - 83714 Miesbach
 Telefon: +40 (0) 8025 704-4343

mail: Ronja.Fischer@lra-mb.bayern.de
 nicole.hecker@lra-mb.bayern.de
schwangerenberatung@lra-mb.bayern.de

Frühe Hilfen/ Koki

Frühe Hilfen sind Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis drei Jahre. Sie sind niedrigschwellig und richten sich besonders an Familien in belastenden Lebenslagen. Frühe Hilfen dienen der Stärkung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenz. Sie bieten Eltern Unterstützung, Beratung und Begleitung. Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung und ein gewaltfreies Aufwachsen zu ermöglichen.

Was ist Koki?

KoKi bedeutet „Koordinierende Kinderschutzstelle“ und ist Ansprechpartnerin für Familien, die ein Kind erwarten oder bereits ein kleines Kind (0-3 Jahre) haben. KoKi hat gute Kenntnisse über die sozialen und gesundheitlichen Angebote in den Gemeinden im Landkreis Miesbach. Die Beratungen sind kostenlos.

early childhood prevention

“Early childhood prevention” are (governmental) offers for parents from pregnancy and families with children up to 3 years. They are especially for families in difficult circumstances and want to strengthen parents skills. They provide support, confidential counselling and attendance with the aim, to enable each child a healthy development and a nonviolent grow-up.

What is Koki?

„Koki“ can be translated with „center for coordinated child protection“. They cooperate with „early childhood prevention“ and is a contact for families who are waiting for a baby or have a child up to 3 years. Koki guidance are free and they give you a large overview about the social and health offers in our city.

Kontakt: Monika Stahlhofer

FB 42.2

Rosenheimer Str. 12 - 83714 Miesbach

Telefon: +49 (0)8025 704-4226 – mail: monika.stahlhofer@lra-mb.bayern.de

1.3 Підтверджена вагітність

eine regelrechte Schwangerschaft/a regular pregnancy

Дивитися також/ Siehe hierzu/ See this link:

Посібник по вагітності та пологах російською мовою

Wegweiser durch Schwangerschaft und Geburt in russisch

a Guide through pregnancy, birth and childcare in russian language

www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/07/MW_Mutter_2019_RU_web.pdf

1.4 Ознаки проблем/захворювань

Якщо ви відчуваєте один або більше з наступних симптомів, зверніться до лікаря

або акушерки:

- Головний біль

- Біль в нижній частині живота/біль шлунку/біль у животі

- дуже твердий живіт

- всі види болю

- сильна/раптова затримка води/набряк
- слабкість кровообігу
- порушення зору
- м'язові судоми
- будь-які занепокоєння чи страхи

У наступних випадках негайно зателефонуйте до служби швидкої допомоги 112 та зверніться до найближчої лікарні:

- кровотеча
- судоми
- незвичайні/відсутні рухи плода
- Шок / недостатність кровообігу
- сильний головний біль/біль у верхній частині живота

Anzeichen für Probleme/ Erkrankungen

Sollte bei Ihnen eine oder mehrere der folgenden Symptome auftreten, kontaktieren Sie ihren Arzt oder Hebamme:

- Kopfschmerzen
- Unterleibsschmerzen/ Bauchschmerzen/ Magenschmerzen
- sehr harter Bauch
- alle Arten von Schmerz
- extreme/ plötzliche Wassereinlagerungen/ Schwellungen
- Kreislaufschwäche
- Sehstörungen
- Muskelkrämpfe
- jegliche Sorgen oder Ängste

In folgenden Fällen rufen Sie umgehend den Rettungsdienst 112 und suchen sie das nächstgelegene Krankenhaus auf:

- Blutung
- Krampfanfälle
- ungewöhnliche/ keine Kindsbewegungen
- Schock/ Kreislaufversagen
- heftiger Kopf-/ Oberbauchschmerz

Signs for complications/ diseases

If you have any of following signs, please contact your doctor or midwife

- Headache
- Pain in upper or lower stomach
- hard stomach
- pain in general

- massive oedema/ swelling
- feeling of fading, weakness
- problem with seeing
- cramps
- all kind of sorrow or fear

In these cases, please call the emergency 112 and visit the next hospital

- (vaginal) bleeding
- cramp attack/ seizure
- change in fetal movements/ no fetal movements
- be under shock
- akute and sever headache/ stomachache

1.5 Список усіх гінекологів / акушерок / педіатрів в МБ

Liste aller Gynäkologen/Hebammen/ Kinderärzte in MB

Gynaecologists/ midwives/ pediatricists in MB

див. також «Сімейний довідник» району Місбах

siehe hierzu auch „Familienwegweiser“ des Landkreis Miesbach/ see follwing link

https://www.landkreis-miesbach.de/media/custom/1871_212_1.PDF?1531375898

1.6 Офіційна/організація/реєстрація дитини

Зареєструвати дитину в РАГСі необхідно протягом тижня після народження.

Оскільки більшість дітей народжується в лікарні Агатарієд, ви можете поставити дитину на облік у гінекологічному кабінеті. Потім форми пересилаються звідти до РАЦСу в Хаушаме. Там ви зможете отримати заповнені документи та свідоцтва про народження приблизно через тиждень, не записавшись на прийом.

Які документи вам потрібні для реєстрації актів цивільного стану залежить від вашого сімейного стану та вашої національності.

Інформацію також можна отримати в РАГСі в Hausham (вул. Schlierseer Str, 18, 83734 Hausham, телефон +49 (0)8026 3909-62 або -63 і -64)

У більшості випадків потрібно: свідоцтво про народження та посвідчення особи/паспорт, а також свідоцтво про шлюб батьків. Найкраще запитати ще раз, оскільки в особливих випадках обробка та необхідні документи сильно відрізняються.

Amtliches/ Behörden/ Anmeldung des Kindes

Innerhalb einer Woche nach Geburt müssen Sie ihr Kind standesamtlich melden. Da die meisten Kinder im Krankenhaus Agatharied geboren werden, können Sie im Sekretariat der Gynäkologie die standesamtliche Anmeldung ihres Kindes vornehmen lassen. Die Formulare werden dann von dort ans Standesamt Hausham weitergeleitet. Dort können Sie nach etwa einer Woche die fertigen Unterlagen und Geburtsurkunden ohne weitere Terminvereinbarung abholen.

Welche urkundlichen Nachweise Sie für die standesamtliche Anmeldung benötigen, hängt von Ihrem Familienstand und Ihrer Nationalität ab. Auskünfte erteilt auch das Standesamt Hausham (Schlierseer Str. 18 in 83734 Hausham, Telefon +49 (0)8026 3909-62 bzw. -63 und -64).

Meist wird benötigt: Geburtsurkunde und Personalausweis/ Reisepass sowie Eheurkunde der Eltern. Am besten fragen sie noch einmal nach, da in Sonderfällen die Bearbeitung und benötigten Unterlagen sehr variieren.

Registration of the newborn

Within a week after the birth, the child needs to be registered. As most babies are born in the Krankenhaus Agatharied, the registration is done by the secretary of the hospital in Agatharied. The documents and forms will be forwarded to the register office in Hausham. Within the next weeks, documents can be collected. Which documents are needed for the registration depends on your family status. For infos, call the register office (Schlierseer Str. 18 in 83734 Hausham, +49 (0) 8026 3909 62/ 63/64. Usually is it the birth certificate of the parents, an identity card and a marriage certificate.

1.7 дитяче обладнання/ Де купити дешеві дитячі речі

Речі для молодих сімей можна позичити в Управлінні з питань захисту дітей

(коляски, велосипеди, дитячі стільчики, автомобільні раковини тощо).

Прокат дитячих речей

Центр матері в асоціації захисту дітей районної асоціації Miesbach

Stadtplatz 13 / 83714 Miesbach / +49 (0)8025 / 4444

info@kibu-miesbach.de / www.kibu-miesbach.de

Крім того, завжди є блошині ринки, запитайте в агентстві захисту дітей.

В районі є й інші магазини одягу

- Miesbach Bahnhofstrasse 4. Тел. +49 (0)08025 9921675.

ПН – ПТ 09:00 – 18:00 СБ 09:00 – 13:00

- Hausham Naturfreundestrasse 18 - Тел 08026/920448

ПН: 10:00 - 17:00

ВВ, ЧЕТВЕР, ПТ: 10:00 - 15:00

- Holzkirchen Münchnerstr.31 Тел 08024/4701095

Вт: 09:00 - 13:00

ПТ: 14:00 - 18:00

кожну 3-ту суботу місяця з 9:00 до 13:00

- Bad Wiessee Adrian-Stoop-Str.7a Тел 08022/6649510

ПН - ПТ: 11:00 - 17:00

кожну 2-у та 4-ту суботу місяця: з 10:00 до 16:00

На www.ebay-kleinanzeigen.de ви знайдете дешеві речі, якими користуються приватні особи.

У Facebook групи «Блошиний ринок Miesbacher Online», «Дитячий ринок район Місбах»

Ви також можете приєднатися до груп через Whatsapp, які дарують дешеві вживані (дитячі) речі

Kinderausstattung/ Wo man günstig Babyartikel bekommt

Beim Kinderschutzbund können Gegenstände für junge Familien ausgeliehen werden (Kinderwagen, Fahrräder, Hochstühle, Autoschalen etc)

Babyartikel-Verleih

Mütterzentrum im Kinderschutzbund Kreisverband Miesbach

Stadtplatz 13 / 83714 Miesbach / +49 (0)8025 / 4444

info@kibu-miesbach.de / www.kibu-miesbach.de

Außerdem gibt es immer wieder Flohmärkte, fragen Sie beim Kinderschutzbund nach.

Es gibt weitere Kleiderläden im Landkreis

- Miesbach Bahnhofstraße 4. Tel +49 (0)08025 9921675.
MO – Fr 09:00 – 18:00 SA 09:00 - 13:00
- Hausham Naturfreundestraße 18 08026/920448
MO: 10:00 - 17:00 Uhr
DI DO, FR: 10:00 - 15:00 Uhr
- Holzkirchen Münchnerstr.31 08024/4701095
DI: 09:00 - 13:00 Uhr
FR: 14:00 - 18:00 Uhr
jeder 3. Samstag im Monat 09:00 - 13:00 Uhr
- Bad Wiessee Adrian-Stoop-Str.7a 08022/6649510
MO - FR: 11:00 - 17:00 Uhr
jeden 2. und 4. Samstag im Monat: 10:00 - 16:00 Uhr

Auf www.ebay-kleinanzeigen.de finden Sie von Privatleuten gebrauchte, günstige Artikel.

Auf Facebook die Gruppen „Miesbacher Online Flohmarkt“, „Kindermarkt Landkreis Miesbach“

Und auch über Whatsapp kann man Gruppen beitreten, die günstig gebrauchte (Kinder-) Sachen abgeben.

Children equipment/ Where to get (unexpensive) baby stuff

At the child protection agency you can borrow different baby stuff, e.g. baby carrier, buggy, bicycle, chairs etc.

Stadtplatz 13

83714 Miesbach 2

+49 (0)8025 / 4444

info@kibu-miesbach.de

www.kibu-miesbach.de

Also there are fleemarkets, ask for next scheduled.

There are following social clothes store, where you can buy amongst other things clothes for women, men and children, shoes and baby toys.

- Miesbach, Bahnhofstraße 4. Tel +49 (0)08025 9921675.
MO – FR 09:00 – 18:00 SA 09:00 - 13:00
- Hausham Naturfreundestraße 18 08026/920448
MO 10:00 - 17:00 Uhr
TU, THU, FR 10:00 - 15:00 Uhr
- Holzkirchen Münchnerstr.31 08024/4701095
TU 09:00 - 13:00 Uhr
FR 14:00 - 18:00 Uhr
each 3. Saturday a month 09:00 - 13:00 Uhr
- Bad Wiessee Adrian-Stoop-Str.7a 08022/6649510
MO - FR: 11:00 - 17:00 Uhr
each 2. and 4. Saturday a month 10:00 - 16:00 Uhr

On this links you can get stuff via Internet:

www.ebay-kleinanzeigen.de

With a search for the zip code where you stay, you can see what our neighbours oder private person in the region sell oder give as a gift.

On facebook search for „Miesbacher Online Flohmarkt“, „Kindermarkt Landkreis Miesbach“ a group where private people sell stuff.

Also via Whatsapp there are groups to sell babystuff. Ask your host or contact person for this.

2 народження/ Geburt/ Birth

2.1 Ознаки майбутніх пологів

Більшість дітей народжуються приблизно на 40-му тижні вагітності, тобто з 38-го по 41-й тиждень. Протягом цього часу наступні фізичні зміни можуть свідчити про неминучі пологи:

- Повторне втягування попереку та низу живота, яке відбувається регулярно, хвилями, приблизно кожні 5-10 хвилин і посилюється, відбувається сильніше і частіше
- Підтягування рухається до стегон і спини
- Живіт стає твердим
- Підвищена кількість вагінального слизу або трохи води виділяється з піхви
- Відчуття тиску в животі
- загальна неспокійність (часте відвідування туалету, бажання рухатися)
- Рухи плода стають меншими або болючими

Anzeichen einer bevorstehenden Geburt

Die meisten Kinder werden um die 40. Schwangerschaftswoche geboren, also ab der 38. bis zu 41. Woche. In dieser Zeit können folgende körperliche Veränderungen auf eine bevorstehende Geburt hinweisen:

- wiederholtes Ziehen im Kreuzbereich und Unterleib, das regelmäßig, in etwa alle 5-10 Minuten wellenartig auftritt und sich intensiviert, also stärker und häufiger auftritt
- Das Ziehen wandert in Oberschenkel und Rücken
- Der Bauch wird hart
- vermehrter vaginaler Schleim oder etwas Wasser geht vaginal ab
- Druckgefühl im Unterleib
- allg. Unruhe (vermehrter Toilettengang, Bewegungsdrang)
- Kindsbewegungen verändern sich, werden weniger oder schmerzhaft

Signs when labour begins

Most babies are born around 40 weeks of pregnancy, from 38 weeks to 41 weeks. At this time, following physical changes can be a sign for a coming birth:

- repetitive pulling in the lower back and belly, which occurs regularly, approximately every 5-10 minutes in a wave-like manner, and intensifies, i.e. occurs more strongly and more frequently
- Belly becomes hard
- increased vaginal discharge/ mucus or some water drains vaginally
- feeling of pressure in the lower belly
- general restlessness (increased toileting, urge to move, everything feels different)
- fetal movements are different, become less or painful

2.2 Реєстрація на народження/ Коли в пологовий зал

Зателефонуйте за номером +49 (0)8026 393 2333, щоб записатися на «презентацію/реєстрацію на народження». На цьому прийомі вас чекає співбесіда з акушеркою та лікарем, а також огляд вагітності. Це важливо для того, щоб, коли ви народжуєте, ви вже були нам відомі. Також вам буде приємно, якщо ви були в пологовому залі до пологів і будете знати місце і людей.

Якщо у вас тривалі сутички або затвердіння живота, зверніться до пологового залу. +49 (0) 8026 393 4357.

Ви можете зателефонувати або виїхати безпосередньо. За номером 112 вона завжди безкоштовно водитиме швидку. До лікарні також можна дістатися поїздом або автобусом. Витрати на всі акушерські послуги несе районне відділення.

Anmeldung zur Geburt/ Wann in den Kreißaal

Unter der Telefonnummer **+49 (0)8026 393 2333** vereinbaren Sie bitte einen Termin zur „Vorstellung/ Anmeldung zur Geburt“. Sie erhalten bei diesem Termin ein Gespräch mit Hebamme und Arzt sowie eine Untersuchung der Schwangerschaft. Die ist wichtig, damit Sie, wenn es zur Geburt kommt, bereits bekannt sind bei uns. Auch Ihnen wird es angenehm sein, wenn Sie vor der Geburt schon einmal im Kreißaal gewesen sind und den Ort und die Personen kennen.

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum Wehen oder ein Hartwerden des Bauches bemerken, kontaktieren sie den Kreißaal. **+49 (0) 8026 393 4357**.

Sie können anrufen oder direkt hinfahren. Unter 112 wird sie immer ein Rettungswagen kostenlos fahren. Das Krankenhaus ist auch per Zug oder Bus zu erreichen. Die Kosten für alle geburtshilflichen Leistungen werden vom Landratsamt getragen.

registration for birth/ When to meet in the delivery room

Please contact the hospital under **+49 (0) 8026 393 2333** and make an appointment for „interview for giving birth“. At this appointment, you will receive a consultation with the midwife and doctor, as well as an examination of the pregnancy. This is important so that when it comes to the birth, you are already known to us. You will also be comfortable if you have been in the delivery room before the birth and know the place and the people.

If you notice contractions or a hard abdomen over a long period of time, contact the delivery room. You can call the midwives **+49 (0) 8026 393 4357** or just go there. An ambulance car (dial 112) will always drive you there for free.

The hospital is also reachable by train oder bus. All costs for obstetrical performances will be paid by the government.

2.3 Процес в пологовому залі в Агатарієді

Коли ви приїдете в пологовий зал, вас зустрине і прийме акушерка. За допомогою бесіди, запитань та оглядів з'ясується, чи почалися пологи та як справи матері та дитини. Ці обстеження:

- КТГ
- УЗД
- фізикальне, вагінальне обстеження
- Забір крові

На пологи вас може супроводжувати супроводжуюча особа. Обидва людини будуть тестуватися на Covid-19.

Ablauf im Kreißsaal in Agatharied

Angekommen im Kreißsaal werden sie von einer Hebamme begrüßt und empfangen. Durch ein Gespräch, Nachfragen und Untersuchungen wird ermittelt, ob die Geburt begonnen hat bzw wie weit sie ist und wie es Mutter und Kind geht. Diese Untersuchungen sind:

- CTG
- Ultraschall
- körperliche, vaginale Untersuchung
- Blutentnahme

Zur Geburt darf eine Begleitperson mitkommen. Beide Personen werden auf Covid 19 getestet.

What happens in the delivery room in Agatharied

When you arrive in the delivery room, you will be greeted and welcomed by a midwife. Through a conversation, inquiries and examinations, it is determined whether the birth has begun or how far it is and how mother and child are doing. These examinations are:

- CTG
- ultrasound
- physical, vaginal examination
- blood test

You can be accompanied by on person you trust. Both persons get a Covid 19 test in the hospital.

2.4 перебіг пологів

Акушерка буде поруч з вами протягом усього процесу пологів. Це допомагає вам під час пологів, дихати, розслаблятися, рухатися або приймати зручне положення. Ви можете вільно пересуватися в пологовому залі і робити те, що вам добре і допомагає.

Акушерка контролює та супроводжує пологи та хід пологів за допомогою КТГ та вагінального дослідження. Прийміть зручне для вас положення або продовжуйте рухатися.

Перша фаза пологів – розкриття шийки матки. Час на це дуже індивідуальний, від 6-12 годин. Попросіть підтримки (ліки, КПК). Акушерка тобі все пояснить. Коли шийка матки повністю розкриється, ви відчуєте тиск і почнете повільно просуватися. Майте віру, адже організм зазвичай все робить правильно і сам. Піддайтеся відчуттю тиску, адже матка тепер штовхає вашу дитину вниз. Вони або залишаються вертикально, або знаходять зручне положення в ліжку, в ідеалі напівпряме. Серцебиття дитини тепер постійно контролюється за допомогою КТГ. Лікар приїжджає на народження вашої дитини.

Відразу після народження дитина контактує шкіра до шкіри, що вкрай важливо для дитини. Або ти візьми дитину до себе, або акушерка тобі її віддасть. Тепер глибоко вдихніть і будьте щасливі, тому що пологи відбулися. Немовля робить перші вдихи, тихо оглядають акушерка та лікар.

На останній фазі пологів народжується плацента. Лікар і акушерка перевіряють наявність повноти, кровотечі та травм матері, які, можливо, доведеться накладати швами під місцевою анестезією. Тим часом ви можете вперше годувати дитину грудьми. Чим раніше ви прикладете його вперше до грудей, тим легше і краще буде годувати грудьми.

Якщо ваша дитина випив достатньо, U1 проводиться акушеркою або лікарем.

Verlauf einer Geburt

Die Hebamme steht Ihnen während des gesamten Geburtsprozesses zur Seite. Sie hilft Ihnen mit den Wehen, beim Veratmen, sich zu entspannen, sich zu bewegen oder in eine angenehme Position zu kommen. Im Kreißaal können Sie sich frei bewegen und das tun, was Ihnen gut tut, angenehm ist und hilft.

Die Hebamme kontrolliert und begleitet die Geburt und den Geburtsfortschritt mittels CTG und vaginaler Untersuchung. Nehmen Sie die Position ein, welche für Sie angenehm ist, oder bleiben sie in Bewegung.

Die erste Phase der Geburt ist die Phase der Muttermundsöffnung. Die Zeit, welche sie benötigt ist sehr individuell, von 6-12h. Fragen Sie nach Unterstützung (Medikamentös, PDA). Die Hebamme erklärt Ihnen alles.

Wenn der Muttermund vollständig eröffnet ist, werden sie ein Druckgefühl bekommen, und langsam anfangen, mitzuschieben. Haben Sie Vertrauen, denn in der Regel macht der Körper alles richtig und alleine. Geben sie dem Druckgefühl nach, denn nun schiebt die Gebärmutter ihr Kind nach unten. Entweder sie bleiben aufrecht, oder suchen sich eine angenehme Position im Bett, am besten halbaufrecht. Die Herztöne des Babies werden nun kontinuierlich mittels CTG kontrolliert. Zur Geburt ihres Babies kommt ein Arzt/ eine Ärztin hinzu.

Direkt nach der Geburt bekommt das Baby Haut-zu-Haut Kontakt, der für das Kind sehr wichtig ist. Entweder sie nehmen das Kind selbst auf, oder die Hebamme wird es Ihnen geben. Nun atmen Sie

erstmal durch und freuen sich, denn die Geburt ist geschafft. Das Baby macht seine erste Atemzüge, leise begutachtet von Hebamme und Arzt.

In der letzten Phase der Geburt wird die Plazenta geboren. Arzt und Hebamme kontrollieren Vollständigkeit, Blutung und Verletzungen der Mutter, welche eventuell durch eine Naht in Lokalanästhesie versorgt werden müssen. In der Zwischenzeit können Sie ihr Kind das erste mal stillen. Je früher Sie das erste mal Anlegen, umso leichter und besser wird das Stillen klappen.

Hat sich ihr Kind satt getrunken, erfolgt die U1 durch Hebamme oder Arzt. Circa 2h nach Geburt werden sie auf die Neugeborenenstation gebracht.

What happens during labour

The midwife is by your side throughout the birth process. She helps you with the contractions, breathing, relaxing, moving or getting into a comfortable position. In the delivery room you can move freely and do what is good for you, comfortable and helps. The midwife controls and accompanies the birth and the birth progress by CTG and vaginal examination. Take the position that is comfortable for you or keep moving.

The first stage of labour is the period to dilate the cervix. The time for this is very individual, from 6-12h. Ask for help or support (e.g painkiller, Epidural Anästhesia) if you want to. The midwife will tell you everything.

The cervix is fully dilated, at the second stage of delivery. You will feel beginning pressure and you can start to push (slightly). By this, the uterus is pushing the baby down and out. Trust your body, for he knows what do to. Also the midwife tells you, when to push or not.

You can stand or come to a half-upright position in the bed. Do what feels good for you, or ask the midwife. The heartbeat of the baby will be checked continous by CTG. For the last minutes of birth, there is a doctor with you.

Directly after birth, the baby gets skin to skin contact with the mother, which is extrem helpful for the baby, Neither you take your baby yourself, or the midwife gives it to you. Now, relax and be happy, birth is done. Your baby takes the first breathes, gently observed by doctor and midwife.

In the third stage of delivery, the placenta is born. Midwife and doctor check for completeness, for bleeding or injuries of the mother, that need to be stitched (with local anaesthesia). Meanwhile your baby can breastfeed for the first time. The sooner you start breastfeeding, directly after the birth, the easier and sucessfully it will be. When your baby has finished breastfeeding, the first examination (U1) will be performed by doctor or midwife. Also the weight and length is measured.

Approximately 2h after birth, is time to leave the delivery room, you will be taken to the neonatal unit.

2.5 Кесарів розтин

Є причини, чому пологи кесарів розтин краще для матері або дитини. До таких причин можна віднести: положення дитини, аномалії матки, попередній кесарів розтин, захворювання матері або дитини. Під час вашої зустрічі буде обговорено та пояснено найкращий для вас спосіб пологів. Якщо кесарів розтин необхідно, це буде обговорено та сплановано з вами. Під час кесаревого розтину також може бути присутній супроводжуюча особа (з негативним коронним тестом). Оскільки під час кесаревого розтину з'єднання після пологів є не менш важливим, ми також робимо це можливим: ваша дитина отримає ваші груди

безпосередньо під час операції. Педіатри та акушерки під рукою, щоб переконатися, що дитина почувається добре. Після з'єднання та завершення операції робиться U1 та збираються дані про дитину. Ще 2-3 години вас будуть спостерігати в пологовому залі, потім вас переведуть в палату для новонароджених.

Der Kaiserschnitt

Es gibt Gründe, warum die Geburt per Kaiserschnitt für Mutter oder Kind besser ist. Diese Gründe können unter anderem sein: Lage des Kindes, Gebärmutteranomalien, vorangegangene Kaiserschnitte, Erkrankungen der Mutter oder des Kindes. Während ihres Termins zur Vorstellung zur Geburt wird der beste Geburtsmodus für Sie diskutiert und eräutert. Falls ein Kaiserschnitt nötig ist, wird das mit Ihnen besprochen und geplant. Auch bei einer Kaiserschnittgeburt kann eine Begleitperson (mit negativem Coronatest) anwesend sein. Da bei einem Kaiserschnitt das Bonding nach der Geburt mindestens ebenso wichtig ist, ermöglichen wir dies auch: Noch während der OP erhalten Sie ihr Kind direkt zu Ihnen auf die Brust. Kinderärzte und Hebammen stehen bereit und stellen sicher, dass es dem Kind gut geht. Nach dem Bonding und den Abschluss der OP wird die U1 gemacht und die kindlichen Daten erhoben. Sie werden noch 2-3h im Kreißsaal überwacht, dann werden Sie auf die Neugeborenenstation verlegt.

C-Section

There are reasons why a caesarean birth is better for the mother or the baby. These reasons may include: position of the baby, uterine abnormalities, previous caesarean sections, illness of the mother or baby. During your appointment for the registration of birth, the best mode of birth for you will be discussed. If a caesarean section is necessary, this will be discussed and planned with you. An accompanying person (with a negative coronary test) may also be present during a caesarean birth. Since bonding after birth is at least as important in the case of a caesarean section, we also make this possible: while the operation is still in progress, your baby will be placed directly on your chest. Paediatricians and midwives are on hand to make sure that the child is doing well. After bonding and the end of the operation, the U1 is done and the child's data is collected. You will be monitored in the delivery room for another 2-3 hours, then you will be transferred to the neonatal unit.

2.6 невідкладні ситуації під час пологів

У рідкісних випадках (небезпечні для життя) можуть виникнути невідкладні ситуації під час пологів. В яких необхідно зробити екстренний кесарів розтин. У цьому випадку все має відбуватися дуже швидко. Вам дадуть загальну анестезію, а супроводжуюча особа повинна буде чекати в пологовому залі під час операції. Команда проінформує вас і проведе всі необхідні кроки. Дитина народжується за кілька хвилин, і педіатри готові подбати про її самопочуття. На щастя, більшість дітей почуваються добре і можуть залишитися з мамою чи опікуном.

Notfälle während einer Geburt

In seltenen Fällen kann es zu (lebensbedrohlichen) Notfällen während einer Geburt kommen. Dann muss ein Notkaiserschnitt gemacht werden. In diesem Fall muss alles sehr schnell gehen. Sie erhalten eine Vollnarkose und die Begleitperson muss während der OP im Kreißaal warten., sie darf nicht mit in den OP Saal. Das Team informiert Sie und begleitet sie durch alle nötigen Schritte. Innerhalb weniger Minuten ist das Kind geboren, bereitstehende Kinderärzte kümmern sich um das Wohlergehen. Erfreulicherweise geht es den meisten Kindern gut und sie können bei der Mutter oder Bezugsperson bleiben.

Emergency during labour

In rare cases, (life-threatening) emergencies can occur during a birth. Then an emergency caesarean section must be performed. In this case, everything must happen very quickly. You will receive a general anaesthetic and the accompanying person must wait in the delivery room during the operation, he is not allowed in the operating theatre. The team informs you and accompanies you through all the necessary steps. Within a few minutes the child is born. Paediatricians are on hand to look after their well-being. Fortunately, most children do well and can stay with their mother or caregiver.

2.7 найважливіші терміни

die wichtigsten Begriffe/ Important Terms

Ukrainisch/ український	Deutsch	Englisch
біль	Schmerzen	Pain
у мене біль ...	Ich habe Schmerzen ...	I have pain ---
де знаходиться лікарня	Wo ist das Krankenhaus?	Where is the hospital?
де пологовий зал	Wo ist der Kreißaal?	Where is the delivery unit?
Я в пологах	Ich habe Wehen	I have contractions
Відтоді я в пологах...	Ich habe Wehen seit...	I have contractions since...
одна година	Eine Stunde	One hour
дві години	Zwei stunden	Two hours
Сутички приходять що...хвилини	Die Wehen kommen alle ... Minuten	The contractions come every ... minutes
Я на... тижні вагітності	Ich bin in der ... Schwangerschaftswoche	I am weeks pregnant
Мій очікуваний термін пологів ...	Mein vorraussichtlicher Entbindungstermin ist ...	My estimates delivery day is ...
Я втрачаю навколоплідні води	Ich verliere Fruchtwasser	I am losing amniotic fluid/ my waters broke

моя дитина йде	Mein Baby kommt	My baby is coming
Я відчуваю тиск	Ich habe ein Druckgefühl/ Ich	Ich have a feeling of pressure/ I
Я повинен натиснути	muss drücken	need to push
Я більше не відчуваю	Ich spüre mein Baby nicht mehr	I cannot feel my baby
свою дитину		
Я втрачаю кров	Ich verliere Blut	I am bleeding
Я хотів би випити	Ich möchte etwas trinken	I want to drink something
Я хочу щось з'їсти	Ich möchte etwas essen	I want to eat something
Мені треба в туалет	Ich muss auf die Toilette	I need to go to toilet
Я хочу переїхати	Ich möchte mich bewegen	I want to move
Я хочу знеболюючого	Ich möchte ein Schmerzmittel	I want a painkiller
З моєю дитиною все	Geht es meinem Baby gut?	Is my baby fine?
гаразд?		
чи можу я годувати	Kann ich mein Baby stillen?	Can i breastfeed the baby?
дитину грудьми?		
	<u>Für die Hebammen:</u>	
Я хочу вас оглянути	Ich möchte Sie vaginal	I want to do a vaginal
вагінально	untersuchen	examination
Хочу зробити УЗД	Ich möchte eine	I want to do an ultrasound from
черевної порожнини	Ultraschalluntersuchung vom	the belly
	Bauch machen	
У вас все добре	Sie machen das gut!	You are doing very well
Тепер йде плацента	Jetzt kommt noch die Placenta	Now the placenta wil be born
Я зараз огляну і зважу	Ich werde ihr Kind nun	I will now examine and weigh
вашу дитину	untersuchen und wiegen	your child
Нам потрібно зробити	Wir müssen einen	We need to do an emergency c-
екстренне кесарів	Notkaiserschnitt machen	section
розтин		
дитина в порядку	Dem Baby geht es gut	Your baby is fine

2.8 Після народження/ У пологовому відділенні

Більшість жінок залишаються в лікарні приблизно перші 3 дні. Оскільки грудне вигодовування є найкращим способом годування дитини, ви отримаєте допомогу від (педіатричних) медсестер. Годуйте дитину грудьми, коли вона цього просить. Чим частіше і частіше ви будете годувати грудьми, тим легше і краще це вийде і тим більше у вас буде молока. Малюки сигналізують, коли хочуть пити: чмокають губами, рухають головою вперед-назад, облизують губи і «грають» язиком. Не чекайте, поки ваша дитина заплаче.

Медсестринський персонал також перевірить вагу вашої дитини та кількість відходів, оскільки це є хорошим показником гарного початку грудного вигодовування.

Вашій дитині буде проведено ряд обстежень: перевірка частоти серцевих скорочень і насичення киснем, аналіз крові після серйозних метаболічних порушень, тест на слух і U2. Після цього вас выпишуть з лікарні

Nach der Geburt/ Auf der Wochenbettstation

Die meisten Frauen bleiben ungefähr die ersten 3 Tage im Krankenhaus. Da Stillen der beste Weg ist, um ihr Kind zu ernähren, erhalten Sie Hilfestellung der (Kinder-)Krankenschwestern. Stillen Sie ihr Baby immer, wenn es danach verlangt. Je öfter und häufiger Sie stillen, desto leichter und besser wird es funktionieren und desto mehr Milch werden Sie haben. Babies geben Zeichen wenn die trinken möchten: Sie schmatzen, sie bewegen den Kopf hin und her, sie lecken an ihren Lippen und „spielen“ mit der Zunge. Warten Sie nicht, bis ihr Baby schreit.

Das Pflegepersonal kontrolliert auch das Gewicht und die Ausscheidungen ihres Babys, denn dies ist ein guter Indikator für einen guten Start ins Stillen.

Es werden einige Untersuchungen an ihrem Baby gemacht: Kontrolle von Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung, Blutkontrolle nach schwerwiegenden Stoffwechselstörungen, ein Hörtest sowie die U2. Im Anschluss werden Sie aus dem Krankenhaus entlassen.

after the delivery/ on the newborn ward

Most mothers stay in the hospital for about the first 3 days. As breastfeeding is the best way to feed your baby, you will receive assistance for this from the (paediatric) nurses. Always breastfeed your baby whenever he oder she asks for it. The more often and the sooner you breastfeed, the easier and better it will be and the more milk you will have. Babies give signs when they want to drink: They smack their lips, they move their head back and forth, they lick their lips and „play“ with their tongue. Do not wait until your baby cries.

The nurse will also check your baby's weight and excretions, as this is a good indicator of a good start to breastfeeding.

Some tests will be done on your baby: check of heart rate and oxygen saturation, blood check for serious metabolic disorders, a hearing test and the U2. Afterwards, you will be discharged from the hospital.

3 післяпологовий період/ Das Wochenbett/ Childbed

3.1 відвідування акушерки

У Німеччині кожна жінка має право на акушерську допомогу, яку оплачують медичні страхові компанії або держава. Зв'яжіться з одним із акушерських закладів або безпосередньо з акушеркою, бажано під час вагітності. Акушерки завітають до вас додому і доглядають за матір'ю та дитиною. Вони допомагають при грудному вигодовуванні, перевіряють (вага) розвиток дитини, перевіряють самопочуття матері та регрес змін вагітності. Вони відповідають на всі питання щодо поводження з новонародженим та надають підтримку (купання дитини, догляд за дитиною, одяг, виділення, носіння, зміна підгузників, сон дитини, плач). Залежно від ситуації та потреб, акушерка може приходити щодня або щотижня,

Також можна зв'язатися з Магдаленою Куллою +49 176 57742716, вона організовує допомогу акушерки.

Hebammenbesuche

In Deutschland hat jede Frau Anspruch auf Hebammenhilfe, gezahlt von den Krankenkassen bzw dem Staat. Kontaktieren Sie eine der Hebammenpraxen oder eine Hebamme direkt am besten schon in der Schwangerschaft (sehen Sie hierzu den *Familienwegweiser*). Die Hebammen kommen Sie zuhause besuchen und sehen nach Mutter und Kind. Sie helfen beim Stillen, kontrollieren die (Gewichts-) Entwicklung des Kindes, sehen nach dem Wohlbefinden der Mutter und der Rückbildung der Schwangerschaftsveränderungen. Sie be-antworten alle Fragen zum Umgang mit einem Neugeborenen und stehen unterstützend zur Seite (Babybad, Babypflege, Kleidung, Auscheidungen, Tragen, Wickeln, Babyschlaf, Schreien). Je nach Situation und Bedarf kann die Hebamme täglich oder wöchentlich kommen,

Es ist auch möglich, mit Magdalena Kulla +49 176 57742716 Kontakt aufzunehmen, sie vermittelt Hebammenhilfe.

visits of a midwife

In Germany, every woman is entitled to midwifery assistance, paid by health insurance funds or the state. Contact one of the midwife practices or a midwife directly, preferably during pregnancy (see the family guide)- The midwives will visit you at home and look after the mother and child. They help with breastfeeding, check the (weight) development of the child, check the well-being of the mother and theregression of the pregnancy changes. They answer all questions on how to deal with a newborn and provide support (baby bath, baby care, clothing, eiminations, carrying, diaper changing, baby sleep, crying). Depending on the situation and needs, the midwife can come daily or weekly,

It is also possible to contact Magdalena Kulla +49 176 57742716 and arrange midwifery help.

3.2 годувати грудьми/ годування дитини

Грудне вигодовування є найздоровішою дієтою вашої дитини, а також часто найпростішою та найпрактичнішою. Це недорого і завжди в наявності. Хоча початок роботи може бути важким або болючим, воно того варте.

Протягом перших кількох днів годуйте щонайменше 10 хвилин на кожну сторону приблизно кожні 3 години. Це стимулює ваші груди виробляти молоко. Спочатку діти часто дуже втомлюються, тому намагайтесь підбадьорити дитину смоктати молоко, наприклад, лоскотаючи ногами. Нічого страшного, якщо дитина через деякий час засинає на другому боці. Чим частіше ви годуєте грудьми, тим міцніше буде ваша дитина і тим менше шансів, що вона засне.

Навіть голодна дитина може спати, тому що вона ще не знає, наскільки вона голодна, і не може чітко висловитися. Тому будіть дитину і вночі. Переодягання та підгузники також можуть розбудити дитину.

Годуйте дитину грудьми, навіть якщо вона прокинулася до 3 годин. Своє бажання годуватися грудьми дитина демонструє такими ознаками: чмокає губами, облизує губи, похитає головою вперед-назад, прикладає долоні до рота, легко сміється.

Дивіться відео на YouTube: грудне вигодовування проекту Global Health Media або <https://globalhealthmedia.org/videos/>

або інші відео на YouTube. Це часто дуже допомагає

Вгодована дитина має приблизно 6-8 мокрих пелюшок і 3-5 випорожнень в день. Спочатку стілець дуже темний (від чорного до темно-зеленого) і липкий. Зі збільшенням споживання молока воно стає світлішим за кольором, стає світло-коричневим і має кремоподібну кашоподібну консистенцію.

Кожна новонароджена дитина втрачає вагу в перші кілька днів життя і повинна була відновити свою вагу при народженні до 10-го дня життя. Вагу перевіряє акушерка, яка вас відвідує.

Stillen/ Ernährung des Babys

Das Stillen ist die gesündeste Ernährung ihres Kind und oft auch die einfachste und praktikabelste. Sie ist kostengünstig und immer verfügbar. Auch wenn der Anfang schwierig oder schmerzhaft sein kann, lohnt es sich.

Stillen Sie in den ersten Tagen in etwa alle 2-3h, beziehungsweise 8-12 mal in 24h, für mindestens 10 Minuten pro Seite. So wird ihre Brust angeregt, Milch zu bilden. Anfangs sind die Kinder oft noch recht müde, versuchen Sie es durch z.B. kitzeln an den Füßen wachzuhalten. Es ist okay, wenn das Baby an der zweiten Seite schon nach kurzer Zeit einschläft. Je öfter sie stillen, umso kräftiger wird ihr Baby und nicht mehr so rasch einschlafen.

Auch ein hungriges Baby kann schlafen, denn es kennt sein Hungergefühl noch nicht und kann sich nicht klar äußern. Wecken Sie das Baby folglich auch in der Nacht. Auch das Umziehen und Wechseln der Windel kann ihr Baby wach machen.

Stillen Sie ihr Baby, auch wenn es vor den 3h schon wach ist. Ein Baby äußert seine Bereitschaft zu stillen durch folgende Zeichen: Schmatzen, Lippen lecken, Hin und Herbewegen des Kopfes, Hände zum Mund führen, leichtes Glucksen.

Sehen Sie hierzu auf youtube Videos: breastfeeding, von *the Global health media project* oder <https://globalhealthmedia.org/videos/>

oder andere Videos auf youtube. Dies ist oft sehr hilfreich.

Ein gut gestilltes Baby hat in etwa 6-8 nasse Windeln und 3-5 mal Stuhlgang pro Tag. Zu Beginn ist der Stuhl sehr dunkel (schwarz bis dunkelgrün) und klebrig-zäh. Mit zunehmender Milchaufnahme wird er heller, bis gelblich/ hellbraun und hat eher eine sämiger-breiige Konsistenz.

Jedes Neugeborene nimmt in den ersten Lebenstagen an Gewicht ab, und sollte um den 10. Lebenstag sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben. Das Gewicht wird durch die Hebamme, welche sie besucht, kontrolliert.

Möchten oder müssen Sie ihr Baby mit Flaschennahrung ernähren, so halten Sie sich bei der Zubereitung an die Angaben auf der Packung. Babynahrung unterliegt in Deutschland strengen gesetzlichen Regeln, die Produkte der verschiedenen Hersteller unterscheiden sich nicht bedeutend. Verwenden Sie für die Zubereitung stets sauberes, abgekochtes Wasser. In Deutschland ist das Trinkwasser sehr sauber und für die Zubereitung von Babymilch geeignet. Die Flaschen reinigen Sie nach dem Trinken unter fließendem, heißem Wasser und sterilisieren sie in den ersten Lebensmonaten nach jedem Gebrauch durch Abkochen.

breastfeeding/ feeding the baby

Breastfeeding is the healthiest way to feed your child and often the easiest and most practical. It is inexpensive and always available. Even if the beginning can be difficult or painful, it's worth it. In the first few days, breastfeed every 2-3 hours, or 8-12 times in 24 hours, for at least 10 minutes per side. This will stimulate your breasts to produce milk. In the first days of life, children are often quite tired, so they try to keep them awake by tickling their feet, for example. It's okay if the baby falls asleep after a short while on the second side. The more often you breastfeed, the stronger your baby will be and the less likely it will fall asleep.

Even a hungry baby can sleep because it does not yet know its feelings of hunger and cannot express itself clearly. Therefore, wake the baby during the night as well. Changing clothes and nappies can also wake up your baby.

Breastfeed your baby also if it is awake before 3 hours are gone. A baby shows his willingness to breastfeed by the following signs: smacking his lips, licking his lips, moving his head back and forth, putting his hands to his mouth, and light chuckles or gurgling.

See videos on youtube: „breastfeeding“ by the *Global health media project* or <https://globalhealthmedia.org/videos/> or other videos on youtube. This is often very helpful.

A well fed baby will have about 6-8 wet diapers and 3-5 bowel movements a day. At the beginning the stool is very dark (black to dark green) and sticky-tough. As the milk intake increases, it becomes

lighter to yellowish/light brown and has more of a creamy pulpy consistency. Every newborn loses weight in the first few days of life and should have regained its birth weight by the 10th day of life. The weight is checked by the midwife who visits you.

If you want or have to bottle-feed your baby, follow the instructions on the package when preparing the food. Baby food is subject to strict legal regulations in Germany, and the products of the various manufacturers do not differ significantly. Always use clean, boiled water for preparation. In Germany, drinking water is very clean and suitable for preparing baby milk. Clean the bottles under hot running water after drinking and sterilise them by boiling, after each use during the first months of life.

3.3 догляд за пупком/ Догляд за немовлям

Після народження пупок ще мокрий. Загорніть його в стерильний компрес (це вам нададуть лікарня або акушерка) і міняйте компрес раз на день або коли він мокрий/брудний. Сам пупок чистити не потрібно, поки він сухий і чистий. Ви можете змочити його своїм грудним молоком. Протягом наступних 1-2 тижнів пуповина засихає і відпадає. Перевірте пупок на запах, почервоніння чи вологість і запитайте про це у акушерки.

Найкраще мити зону підгузника дитини теплою водою. Використовуйте для цього тонкі тканини. Наносьте крем для догляду тільки в тому випадку, якщо нижня частина почервоніла. Мийте попку дитини після кожного видалення. Купати дитину потрібно 1-2 рази на тиждень. Дитяча шкіра не потребує мила чи гелі для душу, це може пошкодити тонку шкіру. Обережно висушіть, поплескуючи шкіру. Акушерка із задоволенням підтримає вас першим купанням вашої дитини.

Nabelpflege/ Babypflege

Nach der Geburt ist der Bauchnabel noch feucht. Wickeln Sie in in eine sterile Kompresse ein (diese bekommen Sie vom Krankenhaus oder der Hebamme) und wechseln Sie die Kompresse einmal pro Tag oder wenn sie nass/ schmutzig ist. Der Nabel selbst muss nicht gereinigt werden, sofern er trocken und sauber ist. Sie können ihn mit Ihrer Muttermilch benetzen. Innerhalb der nächsten 1-2 Wochen trocknet die Nabelschnur ein und fällt ab. Kontrollieren Sie den Nabel nach Geruch oder Rötung oder Nässe und fragen Sie die Hebamme danach.

Den Windelbereich ihres Baby waschen Sie am besten mit lauwarmen Wasser ab. Verwenden Sie dazu dünne Stofftücher. Tragen sie eine Pflegecreme nur auf, wenn der Popo rot geworden ist. Waschen Sie den Popo ihres Babies nach jeder Ausscheidung. Baden sollten Sie ihr Baby 1-2 mal die Woche. Babyhaut benötigt keine Seife oder Duschgel, dies würde die dünne Haut schädigen. Trocknen sie es sanft ab indem sie die Haut betupfen. Die Hebamme unterstützt sie gerne beim ersten Bad ihres Kindes.

Umbilical care/ Baby care

After birth, the navel/ belly button is still wet. Wrap it in a sterile compress (you can get this from the hospital or the midwife) and change the compress once a day or when wet/dirty. The navel itself

does not need to be cleaned as long as it is dry and clean. You can wet it with your breast milk. Within the next 1-2 weeks, the umbilical cord dry up and fall off. Check the navel for odour, redness or wetness and ask the midwife about it.

It is best to wash the diaper/ nappy area of your baby with lukewarm water. Use thin cloths towels for this purpose. Only apply a care cream if the bottom has turned red. Wash your baby's bottom after every discharge/ elimination. You should bathe your baby 1-2 times a week. Baby skin does not need soap or shower gel, as this would damage the thin skin. Dry it gently by dabbing the skin. The midwife will be happy to support you in bathing your baby for the first time.

3.4 Сон новороджених

Немовлята багато сплять у перші тижні життя, близько 15-18 годин. Цей сон поділяється на денний і нічний, тому що немовлята спочатку не знають ні денного, ні нічного ритму. Вони вважають за краще спати в тісному фізичному контакті з тим, хто доглядає. Там ти відчуваєшся захищеним і в безпеці. На ніч малюка не слід укутувати занадто тепло, щоб уникнути перегріву. Найкраще одягати його в спальний мішок. Не накривайте малюка товстими ковдрами і не кладіть біля них опудала, подушки та інші предмети, які можуть їх накрити. За певних умов (батьки не палять, не вживають ліків, які затьмарюють свідомість і звертають увагу на ковдри) дитина може спати і в ліжку батьків (так званий спільний сон). Додаткове ліжко, приєднане до ліжка батьків, добре. Найкраще поговорити зі своєю акушеркою про ситуацію зі сном.

Babyschlaf

Babys schlafen in den ersten Lebenswochen viel, in etwa 15-18h. Dieser Schlaf verteilt sich auf den Tag und die Nacht, denn Babys kennen anfangs noch keinen Tag- oder Nachtrhythmus. Am liebsten schlafen sie in engem Körperkontakt einer Bezugsperson. Dort fühlen Sie sich geschützt und sicher. In der Nacht sollte das Baby nicht zu warm eingepackt sein, um einer Überhitzung vorzubeugen. Am besten kleiden Sie es in einem Schlafsack. Decken Sie ihr Baby nicht mit dicken Bettdecken zu und platzieren sie keine Kuscheltiere, Kissen oder sonstige Gegenstände, welche es bedecken könnte, in seiner Nähe. Unter gewissen Voraussetzungen (Eltern rauchen nicht, nehmen keine bewusstseintrübende Medikamente und achten auf die Bettdecken) kann ein Kind auch bei den Eltern im Bett schalfen (sogenanntes Co-sleeping). Ein an das Elternbett angebrachte Beistellbett ist oft sehr gut und beliebt. Sprechen Sie am besten mit ihrer Hebamme über ihre Schlafsituation.

Baby sleep

Babies sleep a lot in the first few weeks of life, around 15 – 18 hours. This sleep is spread though day and night because babies don't know day or night rhythm at first. They prefer to sleep in close physical contact with a caregiver, so they feel protected and safe. At night, the baby should not be wrapped too warm to prevent overheating. It is best to dress it in a sleeping bag. Do not cover your baby with thick blankets and do not place stuffed animals, pillows or other objects that could cover them near them. Under certain conditions (parents don't smoke, don't take any drugs that cloud their consciousness and pay attention to the duvets), a child can also sleep in their parents' bed (so-called co-sleeping). An extra bed attached to the parents' bed is often very good and popular. It is best to talk to your midwife about your sleeping situation.

3.5 Одяг

Оскільки ваша дитина ще не в змозі підтримувати температуру тіла так само добре, як доросла людина, важливо одягати її тепло. Основне правило таке: завжди носіть на один шар більше, ніж дорослі. Комбinezони зарекомендували себе, тому що вони не можуть їздити на спині. Колготки також хороші тим, що чим щільніше одяг, тим тепліше.

Часто на початку руки і ноги трохи прохолодніші, тому що кровообіг все ще потрібно регулювати. Але вони не повинні бути холодними. Голова також повинна бути зручною, не холодною на дотик, пудрово-червоною або пітливою. Основну температуру зазвичай найкраще відчутти на шиї. Приємно зігріти ще трохи. Тому що: якщо ваша дитина добре закутана, вона може витратити енергію на зростання.

Kleidung

Da ihr Baby die Körpertemperatur noch nicht so gut halten kann, wie ein Erwachsener, ist es wichtig, es warm zu kleiden. Als Faustregel gilt: Immer eine Schicht mehr als die Erwachsenen tragen. Bewährt haben sich Strampler, da sie am Rücken nicht hochrutschen können. Auch Strumpfhosen sind gut, denn je enger eine Kleidung sitzt, desto wärmer ist sie auch.

Hände und Füße sind zu Beginn oft noch etwas kühler, denn die Durchblutung muss sich erst noch regulieren. Sie sollten aber nicht eiskalt sein. Der Kopf sollte ebenso angenehm war sein, sich nicht kalt anfühlen auch nicht puderrrot oder schwitzig. Im Nacken lässt sich meist am besten die Kerntemperatur fühlen. Angenehm körperwarm bis etwas mehr. Denn: Ist ihr Kind gut warm eingepackt, kann es die Energie ins Wachstum stecken.

Clothing

Since your baby cannot yet maintain its body temperature as well as an adult, it is important to dress it warmly. As a rule of thumb, always wear one layer more than the adults. Romper suits have proven their worth, as they do not ride up the back. Tights are also good, because the tighter a garment fits, the warmer it is. Hands and feet are often a little cooler for newborns because the blood circulation still has to regulate. But they shouldn't be (freezing) cold. The head should also be pleasantly warm and not feel cold or powdery red or sweaty. The neck is usually the best place to feel the core temperature: Pleasantly warm to slightly warmer. Because: If your child is well wrapped up, it can put its energy into growth.

Autorin: Magdalena Kulla, Hebamme – Grub 2b – 83737 Irschenberg – 0176 57742716 –
magdalena.kulla@posteo.de

Dieser Text dient lediglich der groben Orientierung. Er ersetzt nicht den Besuch eines medizinischen Personals und leistet keine Gewähr der Vollständigkeit.

Автор: Магдалена Кулла, акушерка – Grub 2b - 83737 Irschenberg – 0176 57742716 –
magdalena.kulla@posteo.de

Цей текст призначений лише для приблизної орієнтації. Це не замінює відвідування медичним персоналом і не гарантує його повноти.