



International Centre for Migration,
Health and Development

**A PSZICHOSZOCIÁLIS EGÉSZSÉGRE
ÉS JÓLÉTRE VONATKOZÓ
GYAKORLATI IRÁNYELVEK:
VÁRANDÓS NŐK ÉS
KISGYERMEKES ANYUKÁK**



© ICMHD 2022

Egyes jogok fenntartva. A művet nem kereskedelmi célokra másolhatja, tovább terjesztheti és átdolgozhatja, feltéve, hogy a művet megfelelően idézik. Az anyag bármilyen értelmezéséért és felhasználásáért az olvasót terheli a felelősség. Az ICMHD semmilyen esetben nem vállal felelősséget a felhasználásból eredő károkért.

Nemzetközi Migrációs, Egészségügyi és Fejlesztési Központ (ICMHD). Gyakorlati irányelvek a pszichoszociális egészségről és jólétről: várandós nők és a kisgyermekes anyukák
Március, 2022. Genf.

Nemzetközi Migrációs, Egészségügyi és Fejlesztési Központ (ICMHD)

11 Route du Nant d'Avril

1214 Genf

Svájc

Tel: +41 22 783 10 80

Fax: +41 22 783 10 87

E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch

Weboldal: www.icmhd.ch

Facebook és Twitter: @ICMHD

T a r t a l o m j e g y z é k

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	3
A helyi egészségügyi dolgozók és egészségügyi intézmények felkészítése	4
Menekült egészségügyi dolgozók azonosítása.....	4
Várandós nők és újszülötteket nevelő anyák azonosítása	4
Várandós és kisbabás nőkkel való kommunikáció	5
A várandós nők testi egészségéről való gondoskodás	5
A várandós nők és újszülöttek megfelelő táplálása	5
COVID-19	6
A pszichoszociális egészség és jólét	6
Magánélet biztosítása a terhes nők számára.....	8
A várandós nők higiéniai segítése	8
Gondoskodás a vajúdról és a szülésről	8
Az újszülött gondozása	9
A baba táplálása	10
Védőoltás	10
A szülés utáni depresszió kezelése.....	11
Az anya és a baba folyamatos gondozása.....	11

Bevezetés

Az ukrajnai háború emberek millióit, köztük várandós nőket és a kisgyermekes anyukákat kényszerít arra, hogy elhagyják országukat, és otthonuktól távol keressenek menedéket. Mindannyian olyan tapasztalatok elől menekülnek, amelyek szociális és pszichológiai sebeket okoznak. Amennyiben ezek nem kerülnek időben kezelésre, súlyosan befolyásolhatják hosszú távú egészségüket és jólétüket, valamint csökkenthetik az önmagukról és szeretteikről történő gondozásra való képességüket. A várandós és kisgyermekes nők esetében ennek következményei különösen messzemenőek.

A válságra adott válasz elsöprő, amit a kormányok azon döntése tett lehetővé, hogy megnyitották határaikat a vízum meglététől függetlenül érkező menekültek előtt. Ezen döntést folyamatosan megkönnyíti az önkéntesek, egészségügyi és szociális dolgozók, valamint a befogadó családok ezrei által nyújtott segítség ezekben az országokban.

Mivel a legtöbb ilyen segítőnek kevés tapasztalata lehet az ehhez hasonló helyzetek kezelésében, a jelen GYAKORLATI IRÁNYELVEK azért készültek, hogy útmutatóként szolgáljanak munkájukhoz. Ezek az útmutatók a konfliktusok és természeti katasztrófák lélektani hatásaival és az érintett emberek szükségleteivel kapcsolatos hosszútávú tapasztalatokra épülnek. Az itt olvasható irányelvek összessége a várandós nőkre és kisgyermekes anyukákra összpontosít, valamint összefoglalja az anyák és kisgyermekes egészségével kapcsolatos, számos alacsony jövedelmű, konfliktusos és menekült helyzetben szerzett ismereteket.

Az iránymutatások nem kívánnak előíró jellegűek lenni, inkább arra törekszenek, hogy ötleteket adjanak arra vonatkozóan, hogyan lehet reagálni a várhatóan új körülményekre, új kérdésekre és új igényekre.

A helyi egészségügyi dolgozók és egészségügyi intézmények felkészítése

A várandós nőknek és az újszülöttet nevelő anyáknak várhatóan speciális ellátásra és kezelésre van szükségük, és gyakran nem várt helyzetekben van rá szükségük, ezért

- kórházak, klinikák vagy sürgősségi egészségügyi intézmények feltérképezése azokban a városokban, ahová menekültek érkeznek
- gondoskodjon arról, hogy ezen egészségügyi intézmények vezetőit előre figyelmeztessék a várhatóan érkező menekültekről
 - ✓ biztosítsa a várandós nők és a kisgyermekes nők kezeléséhez szükséges kapacitást
- tájékoztassa a helyi egészségügyi személyzetet, különösen a szülésznőket, a szülészeti és az újszülött ellátást végző személyzetet
 - ✓ a menekült várandós nők és kisgyermekes nők lehetséges számáról
 - ✓ a várandós és kisgyermekes nők pszichoszociális szükségleteinek típusairól
- mentőszolgálatok felsorolása és feltérképezése
 - ✓ a mentőszolgálat személyzetének tájékoztatása a menekült várandós nőkről és a kisgyermekes nőkről
 - ✓ tájékoztassa őket pszichoszociális szükségleteikről

Menekült egészségügyi dolgozók azonosítása

Bármely menekült csoportban valószínűleg van néhány orvos, szülésznő és ápoló, akiket segítségül lehet hívni, ezért

- próbálja meg azonosítani és listába foglalni, hogy kik ők, mi a szakterületük
 - ✓ várhatóan meddig maradnak a jelenlegi helyükön
 - ✓ kérdezze meg, hogy van-e szülészeti és nőgyógyászati tapasztalattal rendelkező személyzet
- kérdezze meg, hogy hajlandóak-e segíteni, és fel lehet-e őket kérni segítségnyújtásra
 - ✓ tájékoztassa őket a munkáról, amelyben esetleg segítséget kell nyújtaniuk
 - ✓ ismertesse, hogy milyen lépéseket tettek már a helyi egészségügyi személyzet és kórházak bevonása érdekében
- sorolja fel a menekült egészségügyi személyzet telefonszámait,
 - ✓ biztosítsa, hogy rendelkezzenek telefonokkal és telefontöltő eszközökkel

Várandós nők és újszülötteket nevelő anyák azonosítása

A várandósság mindig a nők fokozott kiszolgáltatottságának időszaka, és ez különösen igaz a kényszerű kitelepítések során, amikor a nőkre fizikai, pszichológiai és társadalmi tényezők együttese nehezedik, így

- vigyázzon a várandós nőkre és a kisgyermekes anyákra
 - ✓ kérje meg a menekültekkel, hogy szóljanak a várandós nőknek, hogy jelentkezniük kell a gondoskodásért
 - ✓ kérje meg a menekülteket, hogy szóljanak a kisgyermekes anyukáknak, hogy jelentkezniük kell a gondoskodásért
 - ✓ a kapcsolatfelvételkor magyarázza el, hogy különleges gondozásra lehet szükségük és jogosultak lehetnek rá
 - ✓ rögzítse a nevüket, honnan (városból vagy településről) származnak
 - ✓ adjon nekik egy igazolványt a nyilvántartásba vételről

Várandós és kisbabás nőekkel való kommunikáció

Ha a menekültekkel, különösen a várandós és kisbabás nőekkel az anyanyelvükön tudunk kommunikálni, az mindig vigaszt és támogatást jelent, és segít elkerülni a félreértéseket, ezért

- ne feledje, hogy a menekültek közül sokan jól képzettek, és beszélhetik a helyi nyelvet
- ellenőrizze, hogy rendelkezésre állnak-e hivatalos fordítók
- keressen más menekülteket, akik beszélik a helyi nyelvet, és kérjék meg őket, hogy fordítsanak
- ellenőrizze, hogy az illető beszéli-e az Ön nyelvét
- keressen fiatalabbakat a menekültcsoportban, akik tolmácsként szolgálhatnak
- keressen a közeli közösségben olyan embereket, akik beszélnek ukránul
- ne feledje, hogy a non-verbális kommunikáció is nagyon hatékony lehet
 - ✓ mindig mosolyogjon, legyen türelmes és mutasson szívéllyességet
 - ✓ vicceljen azzal, hogy nem tud ukránul beszélni velük
 - ✓ ne szégyelljen egyszerű jelnyelvet használni
 - ✓ ne szégyellje a nyelvi hibákat, és nevéssen velük együtt

A várandós nők testi egészségéről való gondoskodás

A várandósság kezelésében kulcsfontosságú az időben történő és minőségi orvosi ellátás. A humanitárius válsághelyzetekben és a menekültek körében ez még inkább így van, mivel a nők már sok mindenben mentek keresztül

- a lehető legtöbb kórelőzményi adatot szerezze meg, és rögzítse
 - ✓ ha várandós, hogyan érzi magát általában
 - ✓ hány hónapos terhes
 - ✓ ez az első terhessége, vagy hány korábbi terhessége volt
 - ✓ az előző szülés komplikált volt-e, és ha igen, miért
 - ✓ volt-e bármilyen komplikáció a babával kapcsolatban
 - ✓ volt-e bármilyen probléma a jelenlegi terhességgel kapcsolatban az áttelepülés előtt
 - ✓ milyen típusú problémák voltak és hogyan kezelték őket
 - ✓ mikor volt az utolsó terhességi ellenőrzés
 - ✓ volt-e bármilyen más betegség/fertőzés a terhesség alatt
 - ✓ ha igen, milyen típusú
 - ✓ milyen vitamin- és mikrotápanyag-kiegészítőket (folsav) szed, ha szed egyáltalán
 - ✓ milyen gyógyszereket írtak fel a kitelepítés előtt, ha voltak ilyenek
 - ✓ kérdezze meg, hogy megszakadt-e a kezelés vagy a táplálék-kiegészítés
 - ✓ ha az anya egészségesen néz ki (bőrszín, fáradtság, kedvetlenség stb.)
- minden információt rögzítsen és ossza meg az illetékes egészségügyi személyzettel

A várandós nők és újszülöttek megfelelő táplálása

- a várandós nők megfelelő táplálkozásának biztosítása elengedhetetlen, így
 - ✓ tartsa tiszteletben az étrend-kiegészítők (folsav) iránti igényeket
 - ✓ tartsa tiszteletben a kulturálisan meghatározott táplálkozási szokásokat
 - ✓ azonosítson minden különleges követelményt (beleértve a vallási követelményeket is)

- ✓ szükség esetén vagy kétség esetén kérjen táplálkozási szakértői tanácsot
- ✓ biztosítsa, hogy az ételkészítésre álljon, és a várandós nők megfelelően táplálkoznak
- ✓ biztosítsa a megfelelő hidratálást és a tiszta ivóvíz hozzáférhetőségét

COVID-19

A várandós nők és a kisgyermekes nők ki lehetnek téve a COVID-19 fertőzés kockázatának, ezért

- kérdezze meg, hogy beoltották-e őket COVID-19 ellen, és ha igen, hányszor
 - ✓ kérdezze meg, hogy volt-e nekik vagy közeli hozzátartozójuknak COVID-19 megbetegedése, és ha igen, mikor
 - ✓ adott esetben próbálja megszervezni a COVID-19 vizsgálatokat és a védőoltást
- a higiéniai igényeket szem előtt tartva biztosítson maszkot és kézfertőtlenítést

A pszichoszociális egészség és jólét

A menekült várandós és csecsemős nők bármely csoportjában fontos abból kiindulni, hogy a kitelepítéssel kapcsolatban pszichoszociális problémák merülhetnek fel, így

- keresse a várandós nőket és újszülöttekkel egyedül utazó nőket
 - ✓ kérdezze meg őket, hogy vannak-e rokonaik a menekültcsoportban
 - ✓ igyekezzen gyorsan újraegyesíteni a nőket a menekültcsoportban lévő rokonaikkal
- amennyiben egyedül utazik
 - ✓ próbálja meg őket összekapcsolni más várandós és kisbabás anyákkal
 - ✓ ösztönözze a beszélgetést, és biztosítson társalgási lehetőséget más nőekkel
 - ✓ bátorítsa a többi nőt, hogy jelezzék, ha a nehézségek jeleit látják
 - ✓ próbáljon meg "buddy-rendszert" létrehozni más nőekkel
- ha családdal és/vagy barátokkal utazik
 - ✓ kérdezze meg őket, hogy észleltek-e bármilyen problémát
 - ✓ mennyire látják/érik komolynak a helyzetet
 - ✓ beszélje meg, hogyan tudnának segíteni
 - ✓ bátorítsa a proaktív, gyengéd, affektív támogatást, még akkor is, ha elutasítják
 - ✓ ösztönözze a fokozódó mogorvaság időben történő jelentését
- vigyázzanak a várandós és kisbabás nőkre, akiknek nehézségeik vannak
 - ✓ nyújtson segítséget
 - ✓ mérje fel, hogy van-e elegendő meleg ruhájuk és takarójuk
 - ✓ biztosítsa, hogy minden szükséges dologgal ellássák őket
 - ✓ mérje fel, hogy van-e higiéniai felszerelésük saját maguk és csecsemőik számára
 - ✓ biztosítsa, hogy van-e náluk minden, amire szükségük van
- ha és amikor várandós nőket szállítanak buszokon és vonatokon
 - ✓ próbálja meg őket fizikailag együtt tartani a családdal, rokonokkal és közeli barátokkal
 - ✓ mindig magyarázza el, hogy hová, miért és mennyi időre viszik őket

- ✓ a busz- vagy vonatszemélyzetet tájékoztassa a terhes nőkről
- ✓ adja meg nekik az egészségügyi személyzet és a létesítmények telefonos elérhetőségét
- kérdezze meg a várandós nőket, hogy van-e mobiltelefonjuk, ha rokonokkal tartják a kapcsolatot
 - ✓ biztosítsa számukra a telefonokat és a töltőberendezéseket
 - ✓ segítünk nekik a kapcsolatok felkutatásában, és ha szükséges, segíthet, hogy a nevükben telefonál
 - ✓ biztosítsa az anyai/gyermekorvosi egészségügyi személyzet/intézmények elérhetőségét
- a **depresszió** gyakori probléma a menekülthelyzetekben, és súlyos lehet abból a szempontból is, hogy mit tesz az emberek, köztük a terhes nők és a csecsemővel rendelkező nők öngondoskodási képességével, ezért érdemes odafigyelni:
 - ✓ érdeklődés elvesztése minden iránt, beleértve az evést és az ivást is
 - ✓ mosolygásra képtelen attitűd, valamint képtelen örömet lelni a dolgokban
 - ✓ étvágytalanság hosszú időn át, valamint súlyvesztés
 - ✓ energiavesztés, valamint nem hajlandó felkelni és elvégezni a teendőket
 - ✓ az alapvető tisztálkodási eljárások elhanyagolása
 - ✓ rossz alvás vagy túlzottan sok alvás
 - ✓ krónikus fáradtság
 - ✓ ingerlékenység és koncentrációhiány
 - ✓ krónikus szorongás
 - ✓ az önbecsülés elvesztése és értéktelenség gondolata
 - ✓ gondolatok vagy említések önkárosításról és öngyilkosságról
- kérjen szakmai segítséget, ha úgy érzi, hogy depressziós probléma van, és
 - ✓ ne feledjen támogató lenni és nem ítélkező
 - ✓ ne feledjen hogy melegszívű és bátorító lenni
 - ✓ vigyázzon a baba és a többi gyermek egészségére és jólétére
- a **szorongás** gyakori probléma a menekültek körében, ez képes tovább fokozódni mororvasággá vagy legyengüléssé, ezért figyeljen a következő jelekre:
 - ✓ állandóan idegesnek és feszültnek érzi magát
 - ✓ nem tud másokkal együttműködni
 - ✓ állandóan úgy érzi, hogy a dolgok drámaian rosszabbra fordulnak
 - ✓ pánik érzése és gyors légzés (hiperventilláció)
 - ✓ indokolatlan izzadás, még akkor is, ha mozdulatlanul van
 - ✓ nehezen megmagyarázható valamint nem kontrollálható remegés
 - ✓ koncentrációs nehézség, még az egyszerű feladatoknál és dolgoknál is
 - ✓ az emberek kerülése és a társas helyzetekből való visszahúzódás
- kérjen szakmai segítséget, ha úgy érzi, hogy depressziós probléma merül fel, és
 - ✓ ne feledjen támogató lenni és nem ítélkező
 - ✓ ne feledjen hogy melegszívű és bátorító lenni
 - ✓ vigyázzon a baba és a többi gyermek egészségére és jólétére

- a **düh és a félelem** gyakori reakció a háborúra és a menekülésre, de krónikussá és eltúlzottá válhat, ha nem reagálnak rá időben, ezért
 - ✓ szokatlan ingerlékenység
 - ✓ szokatlan düh és/vagy félelem
 - ✓ másokkal szembeni erőszak jelei vagy említése
 - ✓ az önkárosítás jelei vagy az önkárosításról való beszéd
 - ✓ öngyilkosság említése
- kérjen szakmai segítséget, ha úgy érzi, hogy depressziós probléma merül fel, és
 - ✓ ne feledjen támogató lenni és nem ítélező
 - ✓ ne feledjen hogy melegszívű és bátorító lenni
 - ✓ vigyázzon a baba és a többi gyermek egészségére és jólétére

Magánélet biztosítása a terhes nők számára

A magánszféra védelme a menekültügyi helyzetekben, különösen az első napokban, amikor több ember van, mint hely, és amikor a körülmények viszonylag kaotikusak, nagyon nehéz lehet, így

- igyekezzen diszkrét hozzáférést biztosítani a mosdókhoz és a fürdési lehetőségekhez
- próbálja meg a várandós nőt a családban, rokonok és barátok között tartani
- ugyanakkor mindent tegyen meg annak érdekében, hogy magánéletet is biztosítson, amikor erre szükség van

A várandós nők higiéniai segítése

A jó higiénia fenntartása mind a testi, mind a lelki egészség szempontjából alapvető fontosságú

- biztosítson jó hozzáférést a mosdóhelyiségekhez, és mindig biztosítsa a magánéletet
- gondoskodjon arról, hogy a legközvetlenebb higiéniai szükségletek kielégíthetők legyenek
 - ✓ beleértve a kéz-, arc- és mellmosást szoptató anyák esetében
 - ✓ biztosítsa, hogy a testmosás lehetőség szerint teljesíthető legyen
 - ✓ meleg vizet, szappant és fertőtlenítőszerrel kell biztosítani (ahol lehetséges)
 - ✓ a szájhigiénia eszközeinek biztosítása
 - ✓ biztosítsa, hogy a várandós vagy nemrég szült nők hozzáférjenek egészségügyi betétekhez

Gondoskodás a vajúráról és a szülésről

A legtöbb várandósság jól és természetesen alakul, de a nőknek nehézségeik lehetnek, és váratlan pillanatokban megindulhat a szülés, különösen olyan menekülteknél, akiket nagy stressz ért, ezért

- bátorítsa a várandós nők rokonait, barátait vagy másokat, hogy legyenek éberek:
 - ✓ hasi fájdalmak (akut és krónikus)
 - ✓ bármilyen vérzés
 - ✓ láz
 - ✓ súlyos fejfájás
 - ✓ a karok és lábak kontrollálhatatlan rángatózó mozgása
 - ✓ eszméletvesztés vagy tudatvesztés

- ha ezekre utaló jeleket észlel, hívjon segítséget, és utalja az anyát az egészségügyi személyzethez
 - ✓ aktiválja a helyi és minden korábban azonosított menekült szülésznőket, ápolókat, orvosokat
 - ✓ tájékoztassa és tartsa együtt az utazó rokonait
 - ✓ jegyezze fel a nevet, dátumot, időpontot és az intézkedés okát
 - ✓ vezessen nyilvántartást az egészségügyi személyzetről vagy a kórházról
- nyújtson meleg és együttérző támogatást az anyának
 - ✓ bátorítsa őt, hogy legyen pozitív
 - ✓ mutasson érzelmes támogatást anélkül, hogy túlterhelő lenne
- ha a terhes anyánál elfolyik a magzatvíz, megindul a szülés, és nincs kórház/klinika a közelben
 - ✓ hívja fel a menekültekkel foglalkozó helyi egészségügyi személyzetet
 - ✓ keresse fel a szülészorvosokat, nővéreket, orvosokat a menekült csoporton belül
 - ✓ keressen olyan nőket, akik korábban már segítettek, közreműködtek szüléseknél
 - ✓ biztosítson nagyon tiszta közvetlen környezetet, különösen az anya alatt
 - ✓ mutasson rokonszenves támogatást anélkül, hogy túlterhelné a szülőket
 - ✓ győződjön meg arról, hogy az anya kényelmesen érzi magát
 - ✓ biztosítsa, hogy minden segítő fertőtlenítse a kezét
 - ✓ biztosítsa, hogy minden eszköz (olló/borotva) jól sterilizált legyen
 - ✓ tájékoztassa a helyi kórházat az eredményekről és az esetleges nehézségekről
 - ✓ vezessen minden eljárásról, időpontról és eredményről nyilvántartást
 - ✓ biztosítsa a gyors nyomon követést a kórházban vagy a klinikán

Az újszülött gondozása

Az újszülött egészsége és jóléte az azonnali minőségi ellátástól függ, ezért

- biztosítsa, hogy a babát melegen tartsák
 - ✓ biztosítsa, hogy a baba száraz és tiszta legyen
 - ✓ helyezze a babát az anyára, hogy a bőr a bőr melegét és kényelmét élvezze
 - ✓ burkolja a babát száraz, meleg lepedőbe/takaróba
- biztosítsa az anya kényelmét és érzelmi támogatását a család és a barátok részéről
- biztosítsa, hogy az anya könnyen hozzáférjen a mosdóhoz/illemhelyiséghez
- igyekezzen biztosítani, hogy a szülésznő, a nővér vagy az orvos lássa a babát és az anyát
 - ✓ biztosítsa, hogy gyermekorvos láthassa a babát
 - ✓ biztosítsa, hogy szülészorvos vagy szülésznő láthassa az anyát

A baba táplálása

Az anyatej a legjobb a csecsemők számára, és segít elkerülni a gyakori fertőzéseket és a hasmenést, így

- a szoptatás ösztönzése és megkönnyítése
 - ✓ ösztönözze a baba etetését a kolosztrummal (első tej)
 - ✓ ösztönözze és könnyítse meg a szoptatást igény szerint, amikor a baba sír
- ne feledje, hogy a stressz a szoptatás ellen hathat, ezért
 - ✓ győződjön meg arról, hogy az anyát pszichoszociálisan támogatják és gondoskodnak róla
 - ✓ győződjön meg arról, hogy saját táplálék- és folyadékszükséglete teljesül
 - ✓ próbálja csökkenteni a stresszt együttérző tanácsadással és támogatással
- egyes anyák érezhetik úgy, hogy nem tudnak szoptatni, ezért
 - ✓ bátorítsa és segítsen azzal, hogy elmondja, hogy elég teje lesz
 - ✓ segítsen neki jól elhelyezni a babát
 - ✓ nyújtson érzelmi támogatást
 - ✓ bátorítson más anyákat, akik szoptatták a gyermekeiket, hogy segítsenek
 - ✓ vonja be a helyi szoptatást támogató csoportokat
- ha az anya bármilyen okból nem tud szoptatni
 - ✓ biztosítsa, hogy jó minőségű és mennyiségű anyatejfakasztót kapjon
 - ✓ biztosítsa, hogy az anya tudja a tápszer elkészítésének/használatának módját
 - ✓ biztosítsa, hogy tiszta, palackozott vízhez jusson
 - ✓ biztosítsa, hogy használat után el tudja mosni a cumisüveget és a mellbimbót
 - ✓ mutassa meg a cumisüvegből szoptató anyának, hogyan tartsa a babát a szoptatáshoz hasonló módon

Védőoltás

A csecsemőnek meg kell kapnia a szokásos csecsemőkori védőoltásokat az egészségügyi személyzettől, tehát

- biztosítsa, hogy a babát gyermekorvos lássa
- bátorítsa az anyákat, hogy oltassák be a csecsemőjüket, és adjon neki egy nyilvántartást, amit vezethet
- gondoskodjon arról, hogy a helyi nemzeti oltási ütemterv követhető legyen (lásd alább)
 - ✓ Hepatitis B (HBV) (1. és 2. adag)
 - ✓ Haemophilus influenzae b típusú betegség (Hib) b típusú betegség (Hib) (1. adag) ✓ Polio (IPV) (1. adag)
 - ✓ Haemophilus influenzae b típusú betegség (Hib) b típusú betegség (Hib) (1. adag)
 - ✓ Polio (IPV) (1. adag)
 - ✓ Pneumococcus betegség (PCV13) (1. adag)
 - ✓ Rotavírus (RV) (1. adag)

A szülés utáni depresszió kezelése

A szülés utáni depresszió nem ritka a baba születése után. Nagyon legyengítő lehet, és nem csak az anya egészségére és jólétére lehet hatással, hanem a baba és a többi gyermek számára is súlyos következményekkel járhat

- figyeljen a szülés utáni depresszió jeleire
 - ✓ sokan ugyanazokat a jeleket mutatják, mint a fent felsoroltak a depresszió esetében
 - ✓ bátorítsa a hozzátartozókat, hogy jelezzék a figyelmeztető jeleket az egészségügyi személyzetnek
 - ✓ ne feledje, hogy a szülés utáni depresszió gyakran átmeneti jellegű
 - ✓ legyen érzelmileg nagyon támogatónak
 - ✓ bátorítsa a rokonokat és barátokat, hogy állandó és érzelmi támogatást nyújtsanak
 - ✓ bátorítsa őket, hogy "öleljék át" az anyát, és biztosítsák őt a támogatásukról
 - ✓ bátorítsa a csoportos beszélgetéseket és támogató tevékenységeket más anyákkal

Az anya és a baba folyamatos gondozása

- biztosítsa a csecsemő folyamatos nyomon követését a gyermekorvosoknál
- biztosítsa az anya folyamatos nyomon követését a szülész-nőgyógyász szakorvosoknál
- ösztönözze az anyákat, hogy tartsák a kapcsolatot a fogadó családokkal és a humanitárius személyzettel

Ezeket a gyakorlati útmutatókat az ICMHD készítette Dr. Manuel Carballo vezetésével. Az ICMHD tagjai: Dr. Monir Islam, Dr. Paolo Hartmann, Miss Madita Schulte, Dr. Raul Gagliardi, Dr. Michel Lavollay és Dr. Gangyan Gong. Az ICMHD ukrainai válsággal kapcsolatos munkájához külső támogatást nyújtott Mrs Dominique Larsimont és Mrs Holly Clark. Borítólap: Ina Gudumac