



International Centre for Migration,  
Health and Development

---

**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI  
DOT. PSYCHOSPOŁECZNEGO  
ZDROWIA I DOBROSTANU:  
UCHODŹCZYNIE W CIAŻY,  
UCHODŹCZYNIE Z MAŁYMI  
DZIEĆMI**



© ICMHD 2022

Pewne prawa zastrzeżone. Dokument może być kopiowany, rozpowszechniany i dostosowywany w celach niekomercyjnych, pod warunkiem zachowania odpowiedniego cytowania. Odpowiedzialność za interpretacje i wykorzystanie materiałów spoczywa na czytelniku. ICMHD w żadnym przypadku nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku użytkowania dokumentu.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD). Praktyczne wskazówki dot. psychospołecznego zdrowia i dobrostanu: uchodźczynie w ciąży, uchodźczynie z małymi dziećmi. Marzec 2022, Genewa.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD)

11 Route du Nant d'Avril

1214 Genewa

Szwajcaria

Tel.: +41 22 783 10 80

Fax: +41 22 783 10 87

E-mail: [admin@icmhd.ch](mailto:admin@icmhd.ch); [mcarballo@icmhd.ch](mailto:mcarballo@icmhd.ch)

Strona internetowa: [www.icmhd.ch](http://www.icmhd.ch)

Facebook & Twitter: @ICMHD

# S p i s T r e ś c i

## SPIS TREŚCI

Wstęp.....	4
Przygotowanie lokalnych placówek i pracowników służby zdrowia.....	5
Identyfikacja personelu medycznego wśród osób z doświadczeniem uchodźczym .....	5
Identyfikacja kobiet w ciąży i kobiet z małymi dziećmi ....	5
Kontakt z kobietami w ciąży i kobietami z małymi dziećmi .....	6
Troska o fizyczne zdrowie kobiety w ciąży.....	6
Prawidłowe odżywianie kobiet w ciąży .....	6
COVID-19.....	7
Psychospołeczne zdrowie i dobrostan.....	7
Zapewnianie prywatności kobietom w ciąży .....	9
Pomoc ciężarnym w utrzymaniu higieny .....	9
Poród.....	9
Opieka nad noworodkiem .....	10
Karmienie dziecka .....	10
Szczepienia .....	11
Depresja poporodowa .....	11
Dalsza opieka nad matką i dzieckiem .....	11

## Wstęp

Wojna w Ukrainie zmusiła miliony osób, w tym kobiety w ciąży i kobiety z dziećmi, do opuszczenia swojego kraju i poszukiwania schronienia z dala od domu. Osoby te uciekają przed doświadczeniami powodującymi traumy psychiczne i społeczne. Problemy te, o ile nie zostaną rozwiązane w odpowiednim momencie, w dłuższej perspektywie mogą mieć poważny wpływ na zdrowie ogólne i dobrostan osób z doświadczeniem uchodźczym; w przypadku kobiet w ciąży oraz kobiet z dziećmi, konsekwencje te są szczególnie dalekosiężne.

Reakcja na kryzys w Ukrainie była wyjątkowa. Umożliwiły ją decyzje poszczególnych rządów o otwarciu granic dla uchodźców i uchodźczyń, bez względu na to czy osoby te posiadały odpowiednie wize wjazdowe. Proces ten był i jest wspomagany przez tysiące wolontariuszy, pracowników służby zdrowia, pracowników socjalnych, a także rodzin goszczących osoby z Ukrainy we wszystkich krajach przyjmujących osoby w kryzysie uchodźczym.

Ponieważ wiele osób wspierających uchodźców i uchodźczynie może mieć niewielkie doświadczenie w radzeniu sobie z podobnymi sytuacjami, przygotowaliśmy serię PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK, mających wspierać działania osób pomagających uchodźcom i uchodźczyniom. Poradniki są oparte na wieloletnich doświadczeniach pracy z psychospołecznymi skutkami konfliktów i katastrof naturalnych oraz potrzebami osób nimi dotkniętych. Poniższy zestaw wskazówek koncentruje się na kobietach w ciąży i kobietach z małymi dziećmi. To zbiór wiedzy na temat zdrowia matki i dziecka, zgromadzonej podczas pracy w wielu innych sytuacjach warunków ubóstwa, konfliktów oraz kryzysów uchodźczych.

Wskazówki nie stanowią zbioru sztywnych zasad - mają na celu zaprezentowanie możliwych sposobów radzenia sobie z nowymi warunkami, pytaniami i potrzebami osób w kryzysie uchodźczym.

## Przygotowanie lokalnych placówek i pracowników służby zdrowia

Kobiety w ciąży oraz kobiety z małymi dziećmi prawdopodobnie będą potrzebować specjalnej opieki i leczenia - często w najmniej spodziewanym momencie. Dlatego

- przygotuj listę szpitali, klinik oraz placówek ratownictwa medycznego w miastach, w których kwaterowane są osoby w kryzysie uchodźczym
- upewnij się, że placówki te zostały poinformowane o prawdopodobnych wizytach osób z doświadczeniem uchodźczym
  - ✓ upewnij się, że placówki służby zdrowia będą w stanie przyjmować kobiety w ciąży i kobiety z małymi dziećmi
- poinformuj lokalny personel medyczny - w szczególności położne, specjalistów położnictwa i neonatologii
  - ✓ o przewidywanej liczbie ciężarnych uchodźczyń oraz kobiet z małymi dziećmi
  - ✓ o potrzebach psychospołecznych uchodźczyń w ciąży oraz kobiet z małymi dziećmi
- Przygotuj listę lokalnych oddziałów pogotowia ratunkowego
  - ✓ poinformuj pracowników oddziałów pogotowia ratunkowego o obecności uchodźczyń w ciąży i kobiet z małymi dziećmi
  - ✓ poinformuj pracowników oddziałów pogotowia ratunkowego o psychospołecznych potrzebach uchodźczyń

## Identyfikacja personelu medycznego wśród osób z doświadczeniem uchodźczym

Wśród osób z doświadczeniem uchodźczym prawdopodobnie są także lekarze, położne oraz pielęgniarki, które w razie potrzeby również mogą udzielić pomocy. Dlatego

- zidentyfikuj i stwórz listę ich zawodów, specjalizacji oraz zapytaj
  - ✓ jak długo zamierzają pozostać w obecnej lokalizacji
  - ✓ czy są wśród nich osoby z doświadczeniem w zakresie położnictwa i ginekologii
- zapytaj czy osoby te chciałyby i czy mogą zostać wezwane do ewentualnej pomocy
  - ✓ poinformuj ich do jakiego rodzaju zadań mogliby zostać wezwani
  - ✓ wyjaśnij jakie kroki zostały już podjęte w celu zmapowania miejscowego personelu medycznego i placówek medycznych
- stwórz listę numerów telefonów personelu medycznego wśród osób z doświadczeniem uchodźczym
  - ✓ upewnij się, że osoby te posiadają telefony oraz potrzebne ładowarki

## Identyfikacja kobiet w ciąży i kobiet z małymi dziećmi

Ciąża to dla kobiety okres zwiększonej wrażliwości – zwłaszcza w sytuacji przymusowej migracji, która jest dla kobiet ogromnym wyzwaniem nie tylko pod względem fizycznym, ale także pod względem psychicznym i społecznym. Dlatego

- zwróć szczególną uwagę na kobiety w ciąży i kobiety z małymi dziećmi
  - ✓ poproś innych uchodźców i uchodźczynie aby informowali kobiety w ciąży o możliwości uzyskania opieki po odpowiednim zgłoszeniu
  - ✓ poproś uchodźców i uchodźczynie aby informowali kobiety z małymi dziećmi o możliwości uzyskania opieki po odpowiednim zgłoszeniu
  - ✓ kiedy nawiądziesz kontakt z kobietami, wyjaśnij im, że należy im się specjalna pomoc, której mogą potrzebować
  - ✓ zapisz ich nazwiska oraz miejsce pochodzenia (miasto)
  - ✓ przekaż im ewidencję z ich danymi osobowymi

## Kontakt z kobietami w ciąży i kobietami z małymi dziećmi

Możliwość komunikacji z osobami w kryzysie uchodźczym w ich własnym języku - zwłaszcza w przypadku kobiet w ciąży oraz kobiet z małymi dziećmi – zawsze będzie dla nich źródłem komfortu i wsparcia, pozwoli wam również uniknąć różnych nieporozumień. Dlatego

- pamiętaj, że wiele osób z doświadczeniem uchodźczym ma wyższe wykształcenie lub potrafi porozumiewać się w lokalnym języku
- sprawdź czy dostępni są oficjalni tłumacze
- poszukaj innych osób z doświadczeniem uchodźczym, które posługują się miejscowym językiem i poproś je o pomoc w tłumaczeniu
- poszukaj osób mówiących po ukraińsku wśród twojej lokalnej społeczności
- pamiętaj, że komunikacja niewerbalna może być bardzo pomocna, dlatego
  - ✓ uśmiechaj się i bądź cierpliwy
  - ✓ zażartuj na temat tego, że nie możesz porozmawiać z uchodźcami i uchodźczyniami po ukraińsku
  - ✓ nie wstydź się dogadywać “na migi”
  - ✓ nie wstydź się popełniać błędów ani się z nich śmiać
  - ✓ okazuj ciepło, nie bój się płakać ani śmiać razem z osobami z doświadczeniem uchodźczym

## Troska o fizyczne zdrowie kobiety w ciąży

Opieka medyczna dobrej jakości zapewniona na czas jest kluczem do prawidłowego prowadzenia ciąży. Zapewnienie takiej opieki jest jeszcze ważniejsze w warunkach kryzysu humanitarnego oraz doświadczenia przymusowej migracji - wszystkiego, czego doświadczyły ciężarne uchodźczynie.

- postaraj się uzyskać jak najwięcej jak najbardziej szczegółowych informacji na temat historii medycznej kobiet oraz zapisz
  - ✓ jeżeli kobieta jest w ciąży - jakie jest jej ogólne samopoczucie
  - ✓ w którym miesiącu ciąży jest obecnie
  - ✓ czy jest to jej pierwsza ciąża, ile razy była wcześniej w ciąży
  - ✓ czy podczas poprzednich ciąż wystąpiły u niej jakieś komplikacje - a jeżeli tak, to jakie
  - ✓ czy u dziecka wystąpiły jakieś komplikacje
  - ✓ czy przed migracją miała jakieś problemy z ciążą
  - ✓ jakiego rodzaju problemy zostały rozwiązane i w jaki sposób
  - ✓ kiedy była na ostatniej wizycie kontrolnej
  - ✓ czy w czasie ciąży przechodziła przez jakieś infekcje / choroby
  - ✓ jeżeli tak – jakiego rodzaju
  - ✓ czy i jakie witaminy/suplementy diety (kwas foliowy) przyjmuje
  - ✓ czy i jakie leki były jej przepisywane przed ucieczką
  - ✓ czy i jakie leczenie lub suplementacja zostały przerwane podczas ucieczki
  - ✓ czy kobieta wygląda zdrowo (kolor skóry, zmęczenie, apatia etc.)
- stwórz rejestr wszystkich informacji, które przekazesz odpowiedniemu lokalnemu personelowi medycznemu

## Prawidłowe odżywianie kobiet w ciąży

- Zapewnienie prawidłowego odżywiania dla kobiet w ciąży jest niezwykle ważne, dlatego
  - ✓ zadbaj o zapewnienie odpowiednich suplementów diety (kwas foliowy)
  - ✓ szanuj kulturowe różnice w definiowaniu “prawidłowego” odżywiania

- ✓ określ inne specjalne potrzeby kobiety (również religijne)
- ✓ w razie potrzeby lub wątpliwości, skorzystaj z porady specjalisty w zakresie dietetyki
- ✓ upewnij się, że kobieta ma dostęp do jedzenia i że odżywia się prawidłowo
- ✓ upewnij się, że kobieta ma dostęp do czystej wody pitnej i że nawadnia się prawidłowo

## COVID-19

Kobiety w ciąży i kobiety z małymi dziećmi mogą być narażone na zakażenie COVID-19, dlatego

- dowiedz się czy zostały zaszczepione na COVID-19, a jeżeli tak, to iloma dawkami
  - ✓ zapytaj czy one lub ich członkowie rodziny przechorowali COVID-19, ew. kiedy
  - ✓ w razie potrzeby, umów je na test na obecność COVID-19 lub szczepienie
- zapewnij maseczki oraz płyny do dezynfekcji rąk, mając na względzie kwestie higieniczne

## Psychospołeczne zdrowie i dobrostan

Należy założyć, że w każdej grupie uchodźczyń w ciąży lub z kobiet małymi dziećmi znajdują się osoby borykające się z problemami psychospołecznymi związanymi z przymusową migracją.

Dlatego

- zwróć szczególną uwagę na kobiety w ciąży oraz kobiety z dziećmi podróżujące same
  - ✓ zapytaj czy wśród grupy uchodźców i uchodźczyń są jacyś członkowie ich rodzin
  - ✓ postaraj się jak najszybciej połączyć kobiety z członkami ich rodzin, którzy również uciekli z kraju
- jeżeli podróżują same
  - ✓ postaraj się skontaktować je z innymi kobietami w ciąży lub kobietami z dziećmi
  - ✓ zachęcaj do rozmów i zapewnij przestrzeń do rozmowy z innymi kobietami
  - ✓ zachęcaj inne kobiety do zgłaszania wszelkich oznak problemów
  - ✓ postaraj się stworzyć indywidualny system wsparcia w ramach grupy kobiet w kryzysie uchodźczym
- jeżeli podróżują z rodziną i/lub przyjaciółmi
  - ✓ zapytaj osób towarzyszących kobiecie czy zauważyły jakieś problemy
  - ✓ zapytaj jak poważna ich zdaniem jest sytuacja
  - ✓ porozmawiaj jak mogą pomóc kobiecie
  - ✓ zachęcaj do aktywnego, serdecznego wspierania kobiet - nawet jeżeli odrzucają one wsparcie od najbliższych
  - ✓ zachęcaj do szybkiego zgłaszania każdego nasilającego się problemu
- zwróć szczególną uwagę na kobiety w ciąży i kobiety z dziećmi, mierzące się z trudnościami
  - ✓ zaproponuj pomoc
  - ✓ postaraj się ocenić czy posiadają wystarczającą ilość ciepłych ubrań i koców
  - ✓ upewnij się, że są zaopatrzone wszystko czego potrzebują
  - ✓ postaraj się ocenić czy posiadają środki higieniczne dla siebie i swoich dzieci
  - ✓ upewnij się, że posiadają wszystko czego potrzebują
- jeżeli ciężarne kobiety są przewożone autobusami lub pociągami
  - ✓ postaraj się utrzymywać je w fizycznej bliskości z rodziną, krewnymi i bliskimi przyjaciółmi
  - ✓ zawsze tłumacz kobietom dokąd jadą, dlaczego i jak długo potrwa podróż
  - ✓ poinformuj załogę pociągu lub kierowców autobusu o obecności ciężarnych kobiet
  - ✓ podaj kobietom numery kontaktowe do pracowników służby zdrowia i placówek medycznych

- zapytaj ciężarnych uchodźczyń czy posiadają telefony i czy są w kontakcie z krewnymi
  - ✓ upewnij się, że posiadają telefony i ładowarki
  - ✓ w razie potrzeby pomóż im znaleźć odpowiednie kontakty, pomóż kobietom dzwoniąc w ich imieniu
  - ✓ podaj im numery kontaktowe do placówek zdrowia matki i dziecka
- **depresja** to powszechny problem wśród osób z doświadczeniem uchodźczym. Depresja może być poważnym problemem z powodu jej wpływu na zdolności zadbania o siebie oraz podejmowania decyzji przez dotknięte nią osoby - również przez kobiety w ciąży i kobiety z dziećmi. Dlatego zwracaj uwagę na oznaki:
  - ✓ utraty zainteresowania czymkolwiek, również jedzeniem i pićm
  - ✓ niemożności uśmiechania się i czerpania przyjemności z życia
  - ✓ długotrwałej utraty apetytu i utraty wagi
  - ✓ utraty energii, braku chęci do wstawania i zrobienia czegokolwiek
  - ✓ utraty energii i zaniedbywania higieny osobistej
  - ✓ niewysypiania się lub zbyt długiego snu
  - ✓ chronicznego zmęczenia
  - ✓ drażliwości i utraty koncentracji
  - ✓ chronicznego lęku
  - ✓ utraty poczucia własnej wartości i myśli o własnej bezwartościowości
  - ✓ myśli oraz wzmianki o samookaleczeniu lub samobójstwie
- jeżeli podejrzewasz u kobiety depresję, poproś o profesjonalną pomoc oraz
  - ✓ pamiętaj aby wspierać kobietę i nie oceniać jej
  - ✓ zadbaj również o dobrostan niemowlęcia oraz pozostałych dzieci
- **lęk** to kolejny powszechny problem wśród kobiet w kryzysie uchodźczym. On również może stać się poważny i wyniszczający, dlatego zwracaj uwagę na oznaki:
  - ✓ ciągłego podenerwowania i spięcia
  - ✓ niemożności nawiązywania kontaktu z innymi
  - ✓ ciągłego mówienia/przekonania, że sprawy będą się pogarszać
  - ✓ sporadycznych ataków paniki i szybkiego oddechu (hiperwentylacji)
  - ✓ nieadekwatnego pocenia się, również przy braku ruchu
  - ✓ trudnego do wytłumaczenia drżenia, niemożności kontrolowania drżenia
  - ✓ trudności z koncentracją, nawet przy prostych zadaniach i tematach
  - ✓ unikania ludzi i wycofywania się z sytuacji społecznych
- jeżeli podejrzewasz u kobiety problem z lękiem, poproś o profesjonalną pomoc oraz
  - ✓ pamiętaj aby wspierać kobietę i nie oceniać jej
  - ✓ pamiętaj aby być ciepłym i pomocnym
  - ✓ zadbaj również o dobrostan niemowlęcia oraz pozostałych dzieci
- **gniew i strach** to częste reakcje na doświadczenie kryzysu uchodźczego. Bez szybkiej interwencji mogą one jednak przerodzić się w przewlekły i ciężki stan, dlatego zwracaj uwagę na:
  - ✓ nietypowe rozdrażnienie
  - ✓ nietypową złość i/lub strach
  - ✓ oznaki lub wzmianki o przemocy wobec innych
  - ✓ oznaki samookaleczenia lub wzmianki o samookaleczeniu
  - ✓ wzmianki o samobójstwie
- jeżeli podejrzewasz u kobiety problem z gniewem i strachem, poproś o profesjonalną pomoc oraz
  - ✓ pamiętaj aby wspierać kobietę i nie oceniać jej
  - ✓ pamiętaj aby być ciepłym i pomocnym
  - ✓ zadbaj również o dobrostan niemowlęcia oraz pozostałych dzieci



## Zapewnianie prywatności kobietom w ciąży

Zapewnienie prywatności w sytuacji przymusowej migracji, zwłaszcza w ciągu kilku pierwszych dni, kiedy przestrzeni nie wystarcza dla wszystkich potrzebujących, a warunki są dość chaotyczne, może być bardzo trudnym zadaniem. Dlatego

- postaraj się zapewnić kobietom dyskretny dostęp do toalety i łazienki
- postaraj się ulokować ciężarną kobietę razem z rodziną, krewnymi i przyjaciółmi
- postaraj się zrobić wszystko, żeby zapewnić prywatność tam, gdzie zostaniesz o to poproszony

## Pomoc ciężarnym w utrzymaniu higieny

Utrzymywanie prawidłowej higieny jest konieczne dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Dlatego

- zapewnij kobietom dobry dostęp do toalet oraz ich odpowiednią prywatność
- upewnij się, że najważniejsze potrzeby higieniczne kobiet zostają zaspokojone
  - ✓ łącznie z myciem rąk, twarzy, myciem piersi w przypadku matek karmiących
  - ✓ upewnij się, że kobiety mają możliwość umycia ciała
  - ✓ jeżeli to możliwe, zapewnij kobietom ciepłą wodę, mydło oraz środki dezynfekcyjne
  - ✓ zapewnij środki do utrzymywania higieny jamy ustnej
  - ✓ upewnij się, że kobiety ciężarne i kobiety w połogu mają dostęp do wkładek higienicznych oraz podkładow poporodowych

## Poród

W większości przypadków ciąża przebiega poprawnie w sposób naturalny. Czasami jednak mogą pojawić się trudności, a poród może rozpocząć się niespodziewanie - zwłaszcza w sytuacji uchodźczyń, które są narażone na duży stres. Dlatego

- poproś krewnych, przyjaciół inne osoby w otoczeniu ciężarnej, aby zwracały uwagę na:
  - ✓ bóle podbrzusza (ostre i przewlekłe)
  - ✓ krwawienie każdego rodzaju
  - ✓ gorączkę
  - ✓ silny ból głowy
  - ✓ niekontrolowane tiki rąk i nóg
  - ✓ utratę przytomności lub świadomości
- w przypadku wystąpienia tych objawów, wezwij pomoc i skieruj kobietę do odpowiednich specjalistów
  - ✓ skorzystaj z wcześniej przygotowanej listy miejscowych położnych, pielęgniarek i lekarzy, zidentyfikowanych również pośród osób z doświadczeniem uchodźczym
  - ✓ informuj o wszystkim członków rodziny podróżujących z kobietą, zapewnij kobiecie obecność rodziny
  - ✓ prowadź rejestr nazwisk, dat, czasu oraz powodów interwencji medycznych
  - ✓ prowadź rejestr pracowników służby zdrowia lub szpitali
- zapewnij matce ciepłe i życzliwe wsparcie
  - ✓ zachęcaj ją do pozytywnego nastawienia
  - ✓ okazuj emocjonalne wsparcie (ale nie w sposób przytłaczający)
- kiedy kobiecie odejdą wody i rozpocznie się akcja porodowa, działaj niezwłocznie:
  - ✓ skontaktuj się z miejscowym personelem pracującym z osobami z doświadczeniem uchodźczym

- ✓ wezwij położne, pielęgniarki, lekarzy zidentyfikowanych wśród grupy uchodźców
- ✓ wezwij kobiety, które w przeszłości asystowały przy porodach
- ✓ zapewnij czystość bezpośredniego otoczenia kobiety, zwłaszcza przestrzeni na której leży ciężarna
- ✓ okazuj emocjonalne wsparcie (ale nie w sposób przytłaczający)
- ✓ upewnij się, że matka czuje się komfortowo
- ✓ upewnij się, że wszystkie osoby pomagające przy porodzie zdezynfekowały ręce
- ✓ upewnij się, że wszystkie narzędzia (nożyczki/skalpel) zostały prawidłowo wysterylizowane
- ✓ informuj szpital o postępach akcji porodowej oraz ewentualnych problemach
- ✓ zapisuj przebieg, czas i efekty działań
- ✓ zapewnij szybkie dalsze działania w szpitalu lub klinice

## Opieka nad noworodkiem

Stan zdrowia i dobrostan noworodka będzie zależeć od zapewnienia mu natychmiastowej opieki dobrej jakości. Dlatego

- upewnij się, że dziecku jest ciepło
  - ✓ upewnij się, że dziecko jest wysuszone i czyste
  - ✓ umieść dziecko na ciele matki, aby zapewnić mu ciepło i komfort dotyku jej skóry
  - ✓ zawiń dziecko w suche, ciepłe prześcieradło / koc
- upewnij się, że matka czuje się komfortowo i może liczyć na emocjonalne wsparcie rodziny i przyjaciół
- upewnij się, że matka ma zapewniony łatwy dostęp do łazienki / toalety
- postaraj się, aby położna, pielęgniarka lub lekarz obejrzał dziecko oraz matkę i
  - ✓ postaraj się, aby dziecko obejrzał lekarz pediatra
  - ✓ postaraj się, aby matkę obejrzał lekarz położnik

## Karmienie dziecka

Mleko matki jest najlepsze dla dzieci, pomaga uniknąć wielu infekcji oraz biegunek. Dlatego

- wspieraj i ułatwaj karmienie piersią przez matkę
  - ✓ zachęcaj do nakarmienia dziecka siarą (pierwszym mlekiem)
  - ✓ wspieraj i umożliwiasz karmienie na żądanie – kiedy dziecko płacze
- pamiętaj, że stres może wpływać negatywnie na możliwość karmienia piersią, dlatego
  - ✓ upewnij się, że matka ma zapewnioną opiekę oraz wsparcie psychospołeczne
  - ✓ upewnij się, że matka również jest dobrze odżywiona i nawodniona
  - ✓ postaraj się zredukować stres kobiety poprzez empatyczne porady i wsparcie
- niektóre matki będą czuły, że nie są w stanie karmić dziecka piersią
  - ✓ zachęcaj je mówiąc, że prawdopodobnie może wyprodukować wystarczającą ilość mleka
  - ✓ pomóż jej prawidłowo ułożyć dziecko do karmienia
  - ✓ zachęcaj do pomocy kobiecie inne matki, które mają już doświadczenie z karmieniem piersią
  - ✓ zaangażuj do pomocy lokalne grupy wsparcia dla mam karmiących dzieci
- jeżeli z jakiejś przyczyny matka nie jest w stanie karmić dziecka piersią
  - ✓ upewnij się, że dysponuje wystarczającą ilością substytutów mleka wysokiej jakości

- ✓ upewnij się, że wie jak przygotowywać te substytuty
- ✓ upewnij się, że ma dostęp do czystej, butelkowanej wody
- ✓ upewnij się, że ma możliwość umycia butelki i smoczka po karmieniu
- ✓ pokaż mamie karmiącej dziecko butelką jak ułożyć dziecko do karmienia podobnie jak podczas karmienia piersią

## Szczepienia

Dziecko będzie musiało przyjąć standardowe szczepienia dla dzieci w placówce medycznej, dlatego

- upewnij się, że lekarz pediatra obejrzał noworodka
- zachęcaj matkę do szczepienia dzieci, przekaż jej papierową dokumentację szczepień do przechowywania
- upewnij się, że dziecko będzie przyjmować obowiązkowe szczepienia
  - ✓ wirusowe zapalenie wątroby typu B (HBV)(1 i 2 dawka)
  - ✓ błonica, tężec i krztusiec (DTP) (1 dawka)
  - ✓ haemophilus influenzae typu b (Hib) (1 dawka)
  - ✓ polio (IPV) (1 dawka)
  - ✓ choroba pneumokokowa (PCV13) (1 dawka)
  - ✓ rotawirus (RV) (1 dawka)

## Depresja poporodowa

Depresja poporodowa nie jest rzadkością po urodzeniu dziecka. Może być silnie wyniszczająca oraz wpływać na zdrowie i samopoczucie matki, ale również, w konsekwencji, może mieć poważne konsekwencje dla noworodka oraz pozostałych dzieci kobiety.

- zwróć uwagę na symptomy depresji poporodowej
  - ✓ wiele oznak będzie podobnych do symptomów depresji wymienionych we wcześniejszych punktach poradnika
  - ✓ zachęcaj bliskich kobiety do zgłaszania sygnałów ostrzegawczych personelowi medycznemu
  - ✓ pamiętaj, że depresja poporodowa często ma charakter przejściowy
  - ✓ bądź bardzo wspierający emocjonalnie
  - ✓ zachęcaj bliskich i przyjaciół do okazywania ciągłego emocjonalnego wsparcia kobiecie
  - ✓ zachęcaj ich do objęcia kobiety opieką
  - ✓ zachęcaj kobiety do rozmów i działań wspierających w grupie innych matek

## Dalsza opieka nad matką i dzieckiem

- zapewnij dziecku ciągłość wizyt kontrolnych u pediatry
- zapewnij matce ciągłość wizyt kontrolnych u położnika / ginekologa
- zachęcaj matki do pozostawania w kontakcie z rodzinami goszczącymi oraz pracownikami humanitarnymi

Przewodnik został przygotowany przez ICMHD pod kierownictwem dr. Manuela Carballo. Członkowie ICMHD: Dr Monir Islam, Dr Paolo Hartmann, Dr Raul Gagliardi, Dr Michel Lavollay, Dr Gangyan Gong, Madita Schulte. Zewnętrzne wsparcie techniczne dla ICMHD w zakresie tematu wojny w Ukrainie zapewniły Dominique Larsimont oraz Holly Clark. Okładka: Ina Gudumac.