



International Centre for Migration,  
Health and Development

---

**Практичні рекомендації щодо  
психосоціального здоров'я та  
благополуччя:  
вагітні жінки та жінки з  
немовлятами**



© ICMHD 2022

Деякі права захищено. Дозволено копіювати, розповсюджувати та адаптувати даний текст для некомерційних цілей за умови належного цитування. Відповідальність за будь-яку інтерпретацію та використання матеріалу несе сам читач. ICMHD в жодному разі не несе відповідальності за шкоду, що може бути спричинена використанням даного тексту.

International Centre For Migration, Health And Development (ICMHD).  
Practical Guidelines on Psychosocial Health and Wellbeing: Pregnant Women and Women with Babies.

March, 2022. Geneva.

Міжнародний центр з питань міграції, охорони здоров'я та розвитку (ICMHD).

Практичні рекомендації щодо психосоціального здоров'я та благополуччя: вагітні жінки та жінки з немовлятами.

Березень 2022 року, Женева.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD)

11 Route du Nant d'Avril

1214 Geneva

Switzerland

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)

Website: [www.icmhd.ch](http://www.icmhd.ch)

Facebook & Twitter: @ICMHD

# З М І С Т

# З М І С Т

Вступ .....	4
Робота з місцевими медичними працівниками та установами .....	4
Виявлення біженців-медичних працівників .....	5
Виявлення вагітних та жінок з новонародженими дітьми .....	5
Спілкування з вагітними жінками та жінками з немовлятами .....	5
Турбота про фізичне здоров'я вагітних жінок .....	6
Підтримка правильного харчування вагітних .....	6
COVID -19 .....	6
Психосоціальне здоров'я та благополуччя .....	7
Забезпечення приватності для вагітних жінок .....	9
Допомога вагітним жінкам у дотриманні гігієни .....	9
Перейми та пологи .....	9
Догляд за новонародженою дитиною .....	10
Годування дитини .....	10
Вакцинація .....	11
Боротьба з післяпологовою депресією .....	11
Спостереження за мамою та дитиною .....	11

## Вступ

Війна в Україні змушує мільйони людей, у тому числі вагітних жінок і жінок з немовлятами, покидати свою країну і шукати притулку далеко від своїх домівок. Усі вони тікають від подій, що спричиняють соціальні та психологічні рани, які, якщо їх вчасно не лікувати, в довгостроковій перспективі серйозно впливають на їхнє здоров'я, на добробут та зменшують здатність піклуватися про себе та своїх близьких. У випадку з вагітними жінками та жінками з немовлятами наслідки цього є особливо далекосяжними.

Відповідь на кризу була надзвичайною і стала можливою завдяки рішенням урядів відкрити свої кордони для біженців з візами та без віз. Цьому, в свою чергу, сприяє неймовірна підтримка з боку тисяч волонтерів, медичних і соціальних працівників та приймаючих сімей у цих країнах.

Оскільки більшість людей, які допомагають біженцям, скоріш за все, мають невеликий досвід роботи у подібних ситуаціях, ці ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ було підготовлено, щоб підтримати їх в цьому. Рекомендації спираються на багаторічний досвід роботи з психосоціальним впливом конфліктів і стихійних лих, а також потреб людей, які в них потрапили. Саме ця серія практичних рекомендацій орієнтована на потреби вагітних жінок та жінок з немовлятами та об'єднує інформацію про здоров'я матері та дитини молодшого віку, зібраної як результат реагування у схожих ситуаціях, що траплялись, у ситуаціях з низьким рівнем доходів, ситуаціях конфліктів або серед біженців.

Ці рекомендації не мають директивного характеру, а скоріш спрямовані на надання ідей щодо того, як реагувати на нові обставини, нові запитання та нові вимоги.

## Робота з місцевими медичними працівниками та установами

Вагітні жінки та жінки з новонародженими дітьми потребують спеціального догляду та лікування, і часто потребують цього в несподівані моменти, тому,

- складіть список лікарень, клінік або закладів невідкладної медичної допомоги в місцевості, де перебувають жінки-біженці
- переконайтеся, що керівники медичних закладів знають про можливість того, що до них звертатимуться біженці
  - ✓ забезпечте можливість роботи з вагітними жінками та жінками з немовлятами
- поінформуйте місцевий медичний персонал, особливо акушерок, акушерський та неонатологічний персонал
  - ✓ про можливу кількість вагітних жінок-біженців та жінок з немовлятами
  - ✓ про види психосоціальних потреб вагітних та жінок з немовлятами
- складіть перелік і карту місцевих служб швидкої допомоги
  - ✓ поінформуйте працівників швидкої допомоги щодо вагітних жінок-біженців та жінок з немовлятами
  - ✓ розкажіть про їхні психосоціальні потреби

## Виявлення біженців-медичних працівників

У будь-якій групі біженців, ймовірно, знайдуться лікарі, акушерки та медсестри, яких можна попросити про допомогу, тому

- спробуйте визначити таких фахівців і скласти список, хто вони, яка їхня спеціалізація та
  - ✓ як довго вони планують перебувати у даній місцевості
  - ✓ з'ясуйте, чи є серед них персонал з досвідом роботи в акушерстві та гінекології
- запитайте, чи вони бажають допомагати та чи можна їх покликати на допомогу за потреби
  - ✓ поінформуйте їх про можливі випадки, коли може знадобитись їхня допомога
  - ✓ поінформуйте їх, які кроки вже вжито для залучення місцевих медичних працівників та лікарень
- складіть список номерів телефонів медичного персоналу для біженців
  - ✓ переконайтеся, що у них є телефони та зарядне обладнання

## Виявлення вагітних та жінок з новонародженими дітьми

Вагітність – це завжди період підвищеної вразливості для жінок, і це особливо актуально в ситуаціях примусового переїзду, коли жінки зазнають додаткових труднощів через сукупність фізичних, психологічних і соціальних факторів, тому

- зверніть увагу на вагітних жінок і жінок з маленькими дітьми
  - ✓ попросіть біженців розповісти вагітним жінкам, що вони мають звернутися за допомогою
  - ✓ попросіть біженців повідомити жінкам з немовлятами, щоб вони приходили для догляду
  - ✓ під час розмови поясніть, що вони можуть потребувати та мають право на спеціальний догляд
  - ✓ запишіть їхні імена та звідки вони (міста чи селища).
  - ✓ надайте їм пам'ятку з їхніми особистими даними

## Спілкування з вагітними жінками та жінками з немовлятами

Можливість спілкуватися з біженцями, особливо з вагітними жінками та жінками з немовлятами, їхньою мовою завжди буде для них джерелом втіхи та підтримки, а також допоможе уникнути непорозумінь, тому

- пам'ятайте, що багато біженців добре освічені і розмовляють місцевою мовою
- перевірте, чи наявні офіційні перекладачі
- знайдіть інших біженців, які говорять місцевою мовою, і попросіть їх перекласти розмову
- знайдіть у сусідній громаді людей, які розмовляють українською
- пам'ятайте, що невербальне спілкування може бути дуже корисним, тому
  - ✓ завжди посміхайтесь, будьте терплячими і проявляйте теплоту
  - ✓ жартуйте про те, що ви поки не можете розмовляти українською
  - ✓ не соромтеся використовувати просту жестову мову
  - ✓ не соромтеся мовних помилок, краще посмійтеся над ними всі разом

## Турбота про фізичне здоров'я вагітних жінок

Своєчасна та якісна медична допомога є запорукою правильного ведення вагітності. В умовах гуманітарної кризи та в умовах, коли жінка є біженкою, це особливо важливо, враховуючи той досвід, через який пройшли ці жінки

- потрібно отримати якомога більше подробиць історії хвороби та все записати
  - ✓ який загальний стан вагітної жінки, як вона почувається
  - ✓ на якому місяці вагітності жінка
  - ✓ чи це перша вагітність, якщо ні, то скільки вагітностей було
  - ✓ чи була попередня вагітність або пологи складними, і якщо так, то чому
  - ✓ чи були якісь ускладнення у дитини
  - ✓ чи були проблеми з даною вагітністю до переїзду
  - ✓ чи були проблеми, якого типу, і як вони вирішувалися
  - ✓ коли жінка останній раз проходила медогляд
  - ✓ чи були якісь захворювання/інфекції під час вагітності
  - ✓ якщо так, то якого типу
  - ✓ які вітамінні/мікро-нутрієнтні добавки (наприклад, фолієва кислота) вона приймає та чи приймає
  - ✓ які ліки, якщо такі були, було призначено до переїзду
  - ✓ яке лікування або добавки жінка приймала, але була вимушена припинити
  - ✓ зафіксуйте, чи майбутня матір виглядає здоровою (стан шкіри, знаки втоми, млявість тощо)
- запишіть всю інформацію та передайте відповідному місцевому медичному персоналу

## Підтримка правильного харчування вагітних

- забезпечення повноцінного харчування вагітних має важливе значення, тому
  - ✓ поважайте потребу в харчових добавках (фолієва кислота)
  - ✓ поважайте харчові особливості, зумовлені культурою походження
  - ✓ виявляйте будь-які особливі потреби (включаючи релігійні)
  - ✓ зверніться за порадою до фахівця з харчування, якщо це необхідно або маєте сумніви
  - ✓ переконайтеся, що вагітна жінка має доступ до їжі та добре харчується
  - ✓ подбайте, щоб жінка вживала достатньо рідини та мала доступ до чистої питної води

## COVID -19

Вагітні жінки та жінки з немовлятами можуть мати вищий ризик зараження COVID-19, тому

- запитайте, чи були вони вакциновані проти COVID-19, і якщо так, то скільки разів
  - ✓ запитайте, чи хворіли вони чи близькі родичі на COVID-19, і якщо так, то коли
  - ✓ за потреби організуйте тестування на COVID-19 та вакцинацію
- подбайте про наявність масок та засобів для дезінфекції рук, пам'ятаючи про гігієнічні вимоги

## Психосоціальне здоров'я та благополуччя

У будь-якій групі вагітних жінок-біженців і жінок з немовлятами важливо припускати, що можуть виникати психосоціальні проблеми, пов'язані з переїздом, тому

- якщо бачите вагітних жінок і жінок з новонародженими дітьми, які подорожують самостійно
  - ✓ запитайте їх, чи є у них родичі, з якими вони разом виїхали
  - ✓ спробуйте швидко знайти родичів-біженців та з'єднати їх
- якщо жінка подорожує одна
  - ✓ спробуйте налагодити контакти між нею та іншими вагітними жінками та жінками з немовлятами
  - ✓ заохочуйте їх спілкуватися в групах та знайдіть місце для спілкування з іншими жінками
  - ✓ заохочуйте інших жінок повідомляти про будь-які ознаки труднощів
  - ✓ спробуйте створити «мережу друзів» з іншими жінками
- якщо жінка подорожує з родиною та/або друзями
  - ✓ запитайте їх, чи помітили вони якісь проблеми
  - ✓ наскільки серйозною вони бачать/відчувають ситуацію
  - ✓ обговоріть, як вони можуть допомогти
  - ✓ заохочуйте активну теплу емоційну підтримку, навіть якщо поки жінка її не приймає
  - ✓ заохочуйте її своєчасно повідомляти про виникнення будь-яких гострих станів
- якщо ви виявили вагітну жінку або жінку з немовлям, які мають труднощі
  - ✓ запропонуйте допомогу
  - ✓ перевірте, чи достатньо у них теплого одягу та ковдр
  - ✓ переконайтеся, що вони забезпечені всім необхідним
  - ✓ перевірте, чи мають вони засоби гігієни для себе та своїх дітей
  - ✓ переконайтеся, що вони мають те, що їм потрібно
- якщо і коли вагітні жінки подорожують в автобусах і потягах
  - ✓ намагайтеся зробити так, щоб вони фізично були разом з родиною, родичами та близькими друзями
  - ✓ завжди пояснюйте, куди вони їдуть, чому і як довго це триватиме
  - ✓ поінформуйте персонал автобусу чи потягу щодо наявності вагітних жінок
  - ✓ надайте їм контактні телефони медичних працівників та закладів
- запитайте у вагітної жінки, чи є у неї мобільний телефон, чи вона має зв'язок з родичами
  - ✓ переконайтеся, що у неї є телефон та зарядне обладнання
  - ✓ допоможіть їй знайти контакти та, за потреби, допоможіть їй, зателефонувавши від її імені
  - ✓ надайте їй контактні номери медичного персоналу/установи охорони здоров'я матері/дитини

- **депресія** є поширеною проблемою серед біженців, і вона також є дуже важливою з точки зору того, що вона впливає на здатність людей (включаючи вагітних жінок та жінок з немовлятами) піклуватися про себе, тому зверніть увагу на наступні ознаки:
  - ✓ втрата інтересу до всього, в тому числі до їжі та пиття
  - ✓ нездатність посміхатися і отримувати задоволення від речей
  - ✓ втрата апетиту протягом тривалого періоду і втрата ваги
  - ✓ втрата енергії і відсутність бажання вставати і щось робити
  - ✓ втрата енергії і недотримання особистої гігієни
  - ✓ поганий сон або занадто багато сну
  - ✓ хронічна втома
  - ✓ дратівливість і відсутність концентрації
  - ✓ хронічна тривога
  - ✓ втрата самооцінки і думки про нікчемність
  - ✓ думки або згадки про самоушкодження та самогубство
- зверніться за професійною допомогою, якщо ви відчуваєте, що має місце депресія, та
  - ✓ пам'ятайте про підтримку та не засуджуйте
  - ✓ не забувайте бути дружніми та підбадьорливими
  - ✓ подбайте про здоров'я та благополуччя немовляти та інших дітей
- **тривога** є іншою поширеною проблемою серед біженців і може стати серйозною та виснажливою, тому зверніть увагу на такі ознаки:
  - ✓ людина постійно нервує і напружується
  - ✓ не в змозі спілкуватися з іншими
  - ✓ постійно говорить/вірить, що все стане гірше
  - ✓ періодично відчуває паніку та має прискорене дихання (гіпервентиляцію)
  - ✓ має пітливість навіть при нерухомому стані
  - ✓ тремтіння, яке важко пояснити і яке людина не в змозі контролювати
  - ✓ труднощі із зосередженням навіть на простих завданнях і речах
  - ✓ уникає інших людей та соціального спілкування
- зверніться за професійною допомогою, якщо ви відчуваєте, що є проблема тривожного стану, і
  - ✓ пам'ятайте про підтримку та не засуджуйте
  - ✓ не забувайте бути привітливими та підбадьорливими
  - ✓ дбайте про здоров'я та благополуччя немовляти та інших дітей
- **гнів і страх** є поширеними реакціями на війну та стан біженця, але вони можуть стати хронічними та перебільшеними, якщо на них не реагувати швидко, тому зверніть увагу на
  - ✓ незвичайну дратівливість
  - ✓ незвичайний гнів та/або страх
  - ✓ ознаки або згадки про насильство щодо інших
  - ✓ ознаки самоушкодження або розмови про самоушкодження
  - ✓ згадка про самогубство
- зверніться за професійною допомогою, якщо ви відчуваєте, що є проблема гніву та страху, та
  - ✓ пам'ятайте про підтримку та не засуджуйте
  - ✓ не забувайте бути привітливими та підбадьорливими
  - ✓ дбайте про здоров'я та благополуччя немовляти та інших дітей



## Забезпечення приватності для вагітних жінок

Дотримання приватності у ситуації біженців, особливо в перші кілька днів, коли людей більше, ніж місця, і коли умови відносно хаотичні, може бути дуже важкою, тому

- намагайтеся забезпечити індивідуальний доступ до туалетів і ванних кімнат
- намагайтеся зробити так, щоб вагітна жінка залишалась зі своєю родиною, родичами або друзями
- в той же час робіть все, щоб забезпечити приватність, коли це потрібно

## Допомога вагітним жінкам у дотриманні гігієни

Дотримання належної гігієни є обов'язковим як для фізичного, так і для психічного здоров'я, тому

- забезпечте постійний доступ до туалетів і завжди забезпечуйте приватність
- переконайтеся, що жінка може задовольнити найневідкладніші гігієнічні потреби,
  - ✓ включаючи миття рук, обличчя, грудей, якщо вона годує грудьми
  - ✓ переконайтеся, що вона може помити все тіло за потреби
  - ✓ забезпечте (де це можливо) доступ до теплої води, мила та засобів дезінфекції
  - ✓ забезпечте засоби гігієни для порожнини рота
  - ✓ забезпечте доступ вагітних або породіль до гігієнічних прокладок

## Перейми та пологи

Більшість вагітностей розвивається добре і природно, але деякі жінки можуть мати труднощі, наприклад, пологи можуть розпочатись несподівано, особливо в умовах, коли жінка є біженкою та зазнала сильного стресу, тому

- заохочуйте родичів, друзів або інших вагітних жінок бути уважними до:
  - ✓ болі в животі (гострої або хронічної)
  - ✓ будь-якої кровотечі
  - ✓ лихоманки
  - ✓ сильного головного болю
  - ✓ неконтрольованих різких рухів рук і ніг
  - ✓ втрати свідомості
- якщо наявні такі ознаки, покличете на допомогу та направте жінку до медичного персоналу
  - ✓ покличете місцевих та будь-яких раніше визначених акушерок, медсестер, лікарів-біженців
  - ✓ поінформуйте її родичів, які подорожують разом з нею
  - ✓ зробіть запис про прізвище, дату, час і причину ваших дій
  - ✓ запишіть відомості про медичний персонал або лікарню
- надайте теплу і чуйну підтримку матері
  - ✓ заохочуйте її зберігати позитивний настрій
  - ✓ продемонструйте емоційну підтримку, але не перевантажуйте її
- якщо відійшли води та починаються пологи, потрібно негайно
  - ✓ поінформувати/зателефонувати місцевим медичним працівникам, які працюють з біженцями
  - ✓ викликати акушерок, медсестер, лікарів до місця перебування біженців
  - ✓ викликати жінок, які раніше допомагали в пологах
  - ✓ забезпечити наявність чистих поверхонь, особливо під матір'ю
  - ✓ продемонструвати емоційну підтримку, але не перевантажувати

- ✓ переконатися, що жінці комфортно
- ✓ переконатися, що всі, хто допомагає, продезінфікували руки
- ✓ переконатися, що будь-яке обладнання (ножиці/лезо бритви) добре простерилізовано
- ✓ поінформувати місцеву лікарню про перебіг подій і будь-які труднощі
- ✓ ведіть облік усіх процедур, часу та результатів
- ✓ забезпечте подальший огляд якнайшвидше в лікарні або клініці

## Догляд за новонародженою дитиною

Здоров'я та самопочуття новонародженої дитини залежить від якісної та вчасно наданої допомоги

- переконайтеся, що дитині тепло
  - ✓ переконайтеся, що після пологів дитину обтерли та очистили
  - ✓ покладіть дитину на маму, щоб дитина перебувала у теплі та комфорт та відчувала контакт своєї шкіри та шкіри мами
  - ✓ укутайте дитину в сухі теплі простирадла/ковдру
- переконайтеся, що породіллі комфортно та емоційно її підтримують сім'я та друзі
- забезпечте породіллі легкий доступ до ванної кімнати/туалету
- постарайтеся переконатися, що акушерка, медсестра або лікар спостерігають за дитиною та матір'ю, та
  - ✓ постарайтеся переконатися, що дитину оглянув педіатр
  - ✓ постарайтеся переконатися, що породілля оглянув акушер

## Годування дитини

Грудне молоко найкраще підходить для немовлят і допомагає уникнути багатьох поширених інфекцій і діареї

- заохочуйте та сприяйте грудному вигодовуванню
  - ✓ заохочуйте годувати дитину молозивом (першим молоком)
  - ✓ заохочуйте та полегшуйте грудне вигодовування на вимогу, коли дитина плаче
- пам'ятайте, що стрес може протидіяти грудному вигодовуванню, тому
  - ✓ переконайтеся, що мати отримує психологічну підтримку та піклування
  - ✓ переконайтеся, що її власні потреби в їжі та воді задовольняються
  - ✓ намагайтеся зменшити стрес шляхом співчутливої консультації та підтримки
- деякі матері можуть не відчувати, що можуть годувати грудьми, тому
  - ✓ заохочуйте її, кажучи, що вона може виробити достатньо молока
  - ✓ допоможіть їй правильно розташувати дитину під час годування
  - ✓ заохочуйте інших матерів, які годували своїх дітей грудьми, допомагати
  - ✓ залучайте будь-які місцеві групи підтримки грудного вигодовування
- якщо з якихось причин мати не може годувати грудьми,
  - ✓ переконайтеся, що вона має гарну якість і кількість заміників грудного молока
  - ✓ переконатися, що вона знає, як використовувати/готувати замітники
  - ✓ переконайтеся, що вона має доступ до чистої бутильованої води
  - ✓ переконайтеся, що вона знає, як мити пляшечку та соску після використання
  - ✓ покажіть матері, яка годує з пляшечки, як тримати дитину на грудному вигодовуванні

## Вакцинація

Дитині потрібно буде отримати загальні щеплення, які має зробити медичний персонал, тому

- переконайтеся, що педіатр оглянув малюка
- заохочуйте матір давати дозвіл на щеплення своїй дитині і дозвольте їй записати всю інформацію
- переконайтеся, що у матері є можливість дотримуватись місцевого національного графіку вакцинації (див. нижче)
  - ✓ Гепатит В (HBV) (I і II доза)
  - ✓ Дифтерія, правець і коклюш (кашлюк) (DTaP) (I доза)
  - ✓ Гемофільна інфекція типу b (Hib) (I доза)
  - ✓ Поліомієліт (ІПВ) (I доза)
  - ✓ Пневмококова хвороба (PCV13) (I доза)
  - ✓ Ротавірус (RV) (I доза)

## Боротьба з післяпологовою депресією

Після народження дитини післяпологова депресія є досить розповсюдженим явищем. Це може бути дуже виснажливим і вплинути не тільки на здоров'я та самопочуття матері, але й може мати серйозні наслідки для новонародженої дитини та інших дітей.

- зверніть увагу на ознаки післяпологової депресії
  - ✓ багато з ознак, що перераховані вище, є ознаками депресії
  - ✓ заохочуйте родичів повідомляти медичний персонал про такі ознаки
  - ✓ пам'ятайте, що післяпологова депресія часто носить тимчасовий характер
  - ✓ надавайте емоційну підтримку
  - ✓ заохочуйте родичів та друзів надавати постійну емоційну підтримку
  - ✓ заохочуйте їх «обіймати» матір і підтримувати її
  - ✓ заохочуйте матір брати участь у групових чатах та підтримувати зв'язки з іншими матерями

## Спостереження за мамою та дитиною

- забезпечте постійне спостереження за малюком у педіатра
- забезпечте постійне спостереження матері у акушера/гінеколога
- заохочуйте матір спілкуватись з приймаючими сім'ями та персоналом, що допомагає

Дані практичні рекомендації були підготовлені ICMHD під керівництвом Д-ра Мануеля Карбальо. Також членами ICMHD є: Др. Монір Іслам, Др. Паоло Хартманн, Др. Рауль Гальярді, Др. Мішель Лаволлай, Др. Ганьян Гонг, пані Мадіта Шульте. Зовнішню технічну підтримку роботі ICMHD щодо кризи в Україні надали пані Домінік Ларсімонт та пані Холлі Кларк.

Оформлення титульної сторінки: Іна Гудумак.