Австрийский паспорт матери и ребенка

С момента беременности до родов

Часть 1

© 2006–2021 – Hebammenzentrum Graz

Учебный материал

«Содействие укреплению здоровья женщин с миграционными корнями»

Сетевой проект консультационных центров для женщин и девушек **innova**, **Novum** и **Frauenservice Graz**, реализуемый и выполняемый в рамках **femmesTische** — ассоциации и сети, в которой женщины-мигранты в Штирии обсуждают вопросы здоровья, повседневной жизни и семьи.

Австрийский паспорт матери и ребенка

Что такое паспорт матери и ребенка?

Паспорт матери и ребенка предназначен для обеспечения безопасного течения беременности вплоть до родов. Основное внимание уделяется раннему выявлению рисков для здоровья, заболеваний и нарушений развития. Заблаговременное выявление нарушений развития у детей позволяет вовремя принять меры по стимулированию нормального роста. Паспорт матери и ребенка — это профилактическая программа для беременных женщин и маленьких детей в возрасте до пяти лет.

Когда и где можно получить паспорт матери и ребенка?

После установления факта беременности каждая беременная женщина получает паспорт у гинеколога. Паспорт матери и ребенка также можно получить у следующих врачей и учреждений, если они проводят обследования по паспорту матери и ребенка: Врачи общей практики, поликлиники, женские или семейные консультации, а также амбулаторные отделения родильных домов.

Паспорт матери и ребенка может получить каждая беременная женщина, проживающая в Австрии, даже если она не является австрийской гражданкой.

Для чего служит паспорт матери и ребенка?

- Предусмотренные паспортом обследования проводятся с целью раннего выявления и своевременного лечения заболеваний, а также контроля за развитием ребенка.
- Обследования во время беременности и до 14-го месяца жизни ребенка являются обязательным условием для получения пособия по уходу за ребенком в полном объеме.
- Для снижения смертности младенцев, маленьких детей и матерей.

Что включает в себя паспорт матери и ребенка?

Первый осмотр беременной женщины по паспорту матери и ребенка всегда проводится до конца 16-й недели беременности. Паспорт матери и ребенка включает:

- гинекологические осмотры, включая три ультразвуковых исследования для беременных женщин;
- лабораторные исследования для беременных женщин, в том числе определение группы крови и резус-фактора;
- консультации акушера-гинеколога;
- терапевтическое обследование во время беременности.

Все важные данные и результаты обследований, включая состояние, вес, рост, предполагаемую дату рождения ребенка и группу крови матери, вносятся в паспорт матери и ребенка. Помимо 5 обследований во время беременности, 5 обследований в первые 14 месяцев жизни ребенка также являются необходимым условием для получения пособия по уходу за ребенком. До пятого

года жизни ребенка необходимо пройти еще четыре профилактических медицинских осмотра.

Все назначенные обследования важны для матери и ребенка.

Какова стоимость паспорта матери и ребенка?

Паспорт матери и ребенка и все обследования, включенные в программу паспорта матери и ребенка, являются бесплатными при использовании услуг врачей, работающих по договору с учреждениями социального страхования.

Более подробную информацию см. по ссылке:

Mutter-Kind-Pass (Паспорт матери и ребенка) (sozialministerium.at)

https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.862135&portal=oegkstportal

Пять обследований по паспорту матери и ребенка во время беременности

Обследование в период до 16-й недели беременности

При первом посещении врач проводит гинекологический осмотр. Собирается история болезни (анамнез) беременной женщины, которая затем заносится в паспорт матери и ребенка. На основании медицинской информации, например сведений о предыдущих беременностях, операциях, серьезных заболеваниях, принимаемых лекарственных препаратах, употреблении алкоголя и курении, врач может сделать вывод о возможном риске для здоровья матери и ребенка. Во время этого обследования также рассчитывается предполагаемая дата рождения. Кроме того, выполняется анализ крови.

Обследование в период с 17-й по 22-ю неделю беременности

Второе обследование предусматривает гинекологический осмотр и терапевтическое обследование: у будущей мамы проверяют сердце, легкие, кровяное давление и т. д. Обследование позволяет выявить возможные необнаруженные ранее существующие заболевания матери, которые могут представлять риск для беременности.

Обследование в период с 25-й по 28-ю неделю беременности

Гинекологическое обследование включает исследование крови с клиническим анализом и анализ на гепатит B. Кроме того, для уточнения подозрения на диабет беременных проводится оральный глюкозотолерантный тест (ОГТТ).

Обследование в период с 30-й по 34-ю неделю беременности

Это обследование служит для гинекологического контроля хода беременности врачом. Оно предусматривает, например, осмотр влагалища, наружного зева и шейки матки.

Обследование в период с 35-й по 38-ю неделю беременности

При последнем обследовании по паспорту матери и ребенка выполняется обычный анализ мочи, измеряется масса тела, кровяное давление и окружность живота, а также проводится гинекологический осмотр.

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.oesterreich.gv.at/themen/frauen/gesundheit_und_geburt_eines_kindes/Seite.3500032.html

Пособие по уходу за ребенком

Пособие по уходу за ребенком является частью австрийской программы финансовой поддержки семьи. С помощью пособия по уходу за ребенком государство поддерживает родителя, который временно прекращает трудовую деятельность. Пособие по уходу за ребенком не следует путать с семейным пособием или пособием по беременности и родам. **Семейное пособие** выплачивается независимо от дохода на каждого ребенка до начала им трудовой деятельности (не более чем до 25 лет). **Пособие по беременности и родам** предназначено для компенсации потери дохода матери в период с восьми недель до предполагаемой даты родов до восьми недель после родов.

Каковы условия получения права на пособие по уходу за ребенком?

- Доказательство получения семейного пособия;
- Центр жизненных интересов должен находиться в Австрии;
- Родитель и ребенок должны проживать совместно (справка о регистрации по месту жительства);
- Законное пребывание на территории Австрии;
- Размер пособия по уходу за ребенком привязан к первым десяти обследованиям по паспорту матери и ребенка;
- Соблюдение ограничения дополнительного заработка;
- В случае раздельного проживания родителей — дополнительно право на опеку над ребенком.

Подтверждение проведенных обследований по паспорту матери и ребенка должно быть направлено в ответственную кассу медицинского страхования к определенной дате. Доказательством служат листы с обратной стороны паспорта матери и ребенка. Врач ставит на них печать после прохождения плановых обследований. Обследования должны проводиться в установленные сроки.
Три ультразвуковых исследования во время беременности не являются обязательным условием для продолжения получения пособия по уходу за ребенком в полном объеме.

С какого времени можно обращаться за пособием по уходу за ребенком?

Обратиться за пособием по уходу за ребенком можно не ранее дня рождения ребенка. В настоящее время родители могут выбирать между двумя схемами выплаты пособия по уходу за ребенком. Его можно получить либо как единовременную сумму **(счет пособия по уходу за ребенком)**, либо как **выплату в зависимости от дохода**. Выбор схемы происходит при первом обращении и в обязательном порядке распространяется на обоих родителей. Это означает, что родители должны совместно принять решение о выборе одной из двух схем. Изменение схемы возможно только в течение 14 дней с момента первого обращения!

Пособие по уходу за ребенком выплачивается всегда только на младшего ребенка. Если в период получения пособия рождается еще один ребенок, право на получение пособия на старшего ребенка заканчивается за день до рождения младшего ребенка. За пособием по уходу за

новорожденным ребенком необходимо вновь обратиться в соответствующие органы, после чего пособие будет выплачиваться на этого ребенка.

Подробная информация приведена на сайте Трудовой палаты Штирии по ссылке https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/kinderbetreuungsgeld/Kinderbetreuungsgeld_neu.html или

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/kinderbetreuungsgeld или

https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/

Куда можно обратиться за пособием по уходу за ребенком?

Заявление на получение пособия по уходу за ребенком подается в кассу медицинского страхования, которая занималась выплатой пособия по беременности и родам или в которой человек застрахован или был застрахован в предыдущий раз. В случае отсутствия права на пособие по беременности и родам пособие по уходу за ребенком можно запросить с момента рождения ребенка.

При отсутствии медицинской страховки ответственность за выплату пособия несет Австрийская страховая касса (ÖGK). Все беременные женщины вправе получить единовременное пособие по уходу за ребенком независимо от того, работали они или учились до этого или нет.

Кроме того, родители и дети без австрийского гражданства также вправе претендовать на получение пособия по уходу за ребенком.

Это распространяется на:

- граждан ЕС или ЕЭЗ, а также граждан Швейцарии, имеющих документы, подтверждающие право получения места жительства (свидетельство о регистрации);
- граждан третьих стран с соответствующими разрешениями на пребывание в соответствии с §§ 8 и 9 Закона о поселении и пребывании (NAG) или § 54 Закона о беженцах 2005 года;
- лиц, имеющих право на получение убежища;
- лиц с правом на субсидиарную защиту, которые трудоустроены или самозаняты и не получают пособий в рамках государственной программы базовой помощи или компенсации минимального дохода или не имеют права на такие пособия.

Специально разработанные формуляры можно получить в ответственной кассе медицинского страхования или загрузить в интернете по ссылке Österreichische Gesundheitskasse - Steiermark

ВНИМАНИЕ: Следует различать пособие по уходу за ребенком и декретный отпуск. Декретный отпуск — освобождение от работы по трудовому законодательству для родителей, работающих по найму. Продолжительность декретного отпуска не обязательно должна совпадать с периодом выплаты пособия по уходу за ребенком.

Консультации акушера-гинеколога во время беременности

Многие будущие мамы хотят получить поддержку акушера-гинеколога во время беременности. Бесплатная часовая консультация с акушером-гинекологом предлагается в период с 18-й по 22-ю неделю беременности.

Кто такой акушер-гинеколог?

Акушеры-гинекологи опекают, консультируют и ухаживают за женщинами во время беременности, родов, послеродового периода и первого года жизни с младенцем.

Какие темы обсуждаются во время консультации?

Во время консультации с акушером-гинекологом будущие мамы получают информацию о течении беременности, родов и послеродового периода. В частности, обсуждаются различные формы родов и преимущества грудного вскармливания. Будущие мамы также имеют возможность уточнить непонятные моменты, поделиться своим беспокойством и озабоченностью. Акушер-гинеколог также информирует будущих мам о:

- возможностях подготовки к родам;
- возможностях гимнастики для беременных;
- рекомендуемых правилах здорового образа жизни и профилактики;
- питании и двигательной активности;
- влиянии алкоголя и никотина на будущего ребенка;
- защите от инфекционных заболеваний у беременных женщин;
- важности психосоциальной среды;
- вариантах поддержки.

С какого времени можно обращаться за консультацией акушера-гинеколога?

Консультация акушера-гинеколога проводится на добровольной основе и не является обязательным условием для получения пособия по уходу за ребенком. В настоящее время женщины могут запросить ежедневный приход акушера-гинеколога на дом после родов в период со следующего дня после выписки из больницы до 5-го дня после родов (или до 6-го дня в случае кесарева сечения или многоплодной беременности) и при необходимости до семи последующих посещений на дому в период до 8-й недели за счет медицинской страховки.

Список акушеров-гинекологов, консультирующих по паспорту матери и ребенка, приведен по ссылке www.hebammen.at

Диабет беременных

Что может вызвать диабет беременных?

Во время беременности гормональные изменения могут привести к нарушению обмена глюкозы. Причиной также могут выступать генетические факторы и образ жизни.

Что можно предпринять?

Здоровый образ жизни со сбалансированным питанием и двигательной активностью, как правило, способствует самостоятельной нормализации уровня глюкозы в крови. Повышенный уровень глюкозы в крови часто не заметен. Именно поэтому важно регулярно обследоваться у врача, чтобы выявить и снизить повышенный уровень глюкозы в крови на ранней стадии. Это единственный способ защитить ребенка и мать от возможных последствий.

В соответствии с паспортом матери и ребенка анализ на уровень глюкозы в крови обычно проводится в период с 24-й по 28-ю неделю беременности. При наличии повышенного риска анализ назначается уже в начале беременности.

Более подробную информацию см. по ссылке:

Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie Graz / Mutter-Kind-Pass-Stelle Graz - Steiermark (Мой центр гинекологического здоровья в Граце / Центр обслуживания по паспорту матери и ребенка в Граце — Штирия) (gesundheitskasse.at)

Schwangerschaftsdiabetes (Диабет беременных) (therapie-aktiv.at)

Питание во время беременности

На что нужно обращать внимание во время беременности?

- Обеспечить достаточный питьевой режим! Не менее 1,5 литров в день (в идеале воды)
- Отказаться от алкоголя и никотина.
- Ограничить употребление напитков с кофеином (не более 3 средних чашек кофе, черного или зеленого чая).
- Не употреблять сырое или не полностью прожаренное мясо (например, стейк средней прожарки, карпаччо, тартар из говядины).
- Не употреблять сырые яйца, употреблять только вареные. Не употреблять продукты, содержащие сырые яйца (например, тирамису, майонез) или яйца с неполной термообработкой (например, яичницу-глазунью, яйцо всмятку).
- Не употреблять непастеризованное молоко (в противном случае сначала прокипятите его) или продукты из непастеризованного молока. На этикетках обращать внимание на надпись «Сделано из непастеризованного молока».
- Не употреблять сырые колбасы (например, салями) и субпродукты.
- Отказаться от рыбы холодного копчения (например, маринованного лосося).
- Не употреблять сырые морепродукты (например, суши, устрицы). Из-за возможного загрязнения тяжелыми металлами в качестве меры предосторожности следует отказаться от употребления тунца, рыбы-меча, палтуса или щуки.

Более подробную информацию см. по ссылке:

Richtig essen von Anfang an! - Steiermark (Правильное питание с самого начала! — Штирия) (gesundheitskasse.at)

https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/lebensmittelauswahl-mahlzeiten-beschwerden-in-der-schwangerschaft/

https://www.youtube.com/watch?v=hua46nm6EIs

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/

Двигательная активность во время беременности

Рекомендации по двигательной активности во время беременности: ежедневно примерно 30 минут умеренной физической активности, такой как ходьба, пешие прогулки или плавание. Это относится к тем случаям, когда беременность протекает без осложнений.

Какую роль играет регулярная двигательная активность во время беременности?

- Оказывает положительное влияние на мать и ребенка;
- Предотвращает чрезмерный набор массы тела;
- Снижает риск развития диабета беременных, преждевременных родов и токсикоза при беременности[1];
- Повышает жизненный тонус;
- Улучшает самочувствие;
- Укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- Сохраняет здоровье.

Чего следует избегать?

Следует избегать видов спорта с высоким риском падения, таких как верховая езда или катание на лыжах, или видов спорта с высоким риском травмирования области живота, таких как футбол или баскетбол. Обсудите со своим гинекологом, можно ли и какими видами спорта безопасно заниматься во время беременности; также можно проконсультироваться с акушером-гинекологом.

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-frauen-schwangerschaft

[1]Токсикоз при беременности — это нарушение адаптации организма к изменениям во время беременности. Токсикоз может развиться у любой женщины, но существуют факторы риска, которые повышают вероятность его возникновения. То, что может начинаться вполне безобидно с головной боли и отекания ног и рук, при определенных обстоятельствах может представлять опасность для жизни матери и ее будущего ребенка.

Инфекции от продуктов питания во время беременности

Беременность — это очень чувствительный период, когда иммунная система может быть ослаблена из-за физиологических изменений. Некоторые заболевания могут иметь отрицательные последствия для матери и будущего ребенка и повышать риск преждевременных родов и выкидыша. В этот период особенно важно защитить себя от инфекций, передающихся через продукты питания.

На что следует обращать внимание во время беременности?

Для защиты от инфекций во время беременности и грудного вскармливания важно уделять внимание тщательной гигиене на кухне, а также тщательно соблюдать санитарно-гигиенические правила при покупке, хранении и приготовлении продуктов питания.

Как защитить себя и своего ребенка?

- Регулярно и тщательно мойте руки до и после приготовления пищи, после контакта с животными и после посещения туалета.
- Тщательно мойте фрукты, овощи и салаты, включая упакованные салаты.
- Используйте чистые полотенца или одноразовые полотенца для вытирания рук.
- Регулярно меняйте губки для мытья посуды и кухонные полотенца.
- Готовьте мясо, сырые яйца и сырые овощи на разных рабочих поверхностях, которые должны быть как можно более гладкими.
- Тщательно очищайте кухонные и рабочие поверхности.
- Храните сырые продукты питания отдельно от готовых к употреблению продуктов во избежание перекрестного загрязнения в холодильнике.
- Регулярно чистите холодильники.
- Не нарушайте правил непрерывного охлаждения продуктов и регулярно проверяйте температуру в холодильниках и морозильных камерах.
- Не употребляйте продукты питания после истечения срока употребления или годности.
- Уделяйте особое внимание гигиене при употреблении упакованных колбасных и сырных нарезок, а также предварительно замаринованного мяса.

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.richtigessenvonanfangan.at/expertinnen/ernaehrung/in-schwangerschaft-und-stillzeit/infektionen-in-der-schwangerschaft/

Состояние зубов во время беременности

Во время беременности зубы и десны подвергаются особой нагрузке. Риск развития гингивита повышается в связи с гормональными изменениями. Здоровое состояние зубов способствует оптимальному развитию еще не родившегося ребенка.

Воспаления проявляются в виде кровоточивости десен. Рекомендуется посетить стоматолога для осмотра и профессиональной чистки в начале и в последнем триместре беременности.

Какой уход за зубами рекомендуется во время беременности?

- Два раза в день тщательно чистите зубы фторсодержащей зубной пастой.
- Используйте зубную щетку с маленькими, мягкими щетинками или электрическую зубную щетку с мягкой насадкой.
- Используйте ополаскиватели для полости рта с эффектом укрепления десен.
- Используйте зубную нить и щеточку для чистки межзубных промежутков.
- Меняйте зубную щетку или насадку зубной щетки не реже одного раза в 8 недель.

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.827878&portal=oegkoportal

Роды — от родовых схваток до послеродового периода

Что такое родовые схватки?

Схватки — это ритмичные сокращения мышц матки, т. е. мышцы матки сокращаются через равные промежутки времени, и живот является твердым на ощупь. Они являются движущей силой при рождении ребенка, обеспечивая раскрытие шейки матки и проталкивание ребенка через родовой канал.

Где могут проходить роды?

1.) **Роды в больнице**

Большинство беременных женщин предпочитают рожать в больнице с целью обеспечения максимальной безопасности. Подробную информацию о родах можно получить на информационных мероприятиях. При этом можно посетить родильную палату и задать вопросы.

2.) **Амбулаторные роды**

После амбулаторных родов вы можете покинуть больницу через несколько часов после родов и отправиться домой. На дому вас будут наблюдать акушер-гинеколог и педиатр. Вам нужно будет организовать это самостоятельно заранее.

3.) **Домашние роды**

Здоровая женщина, беременность которой протекает без осложнений, может родить ребенка и в домашних условиях. Для домашних родов требуется тщательное планирование. Этот вопрос необходимо обсудить с лечащим врачом. При принятии решения следует учитывать жилищные условия и семейные обстоятельства. Услуги акушера-гинеколога и педиатра во время беременности, домашних родов и после родов организуются будущей мамой самостоятельно.

Что такое послеродовой период?

Послеродовой период начинается после родов и заканчивается через 6–8 недель после них. В это время организм восстанавливается после физиологических изменений, произошедших во время беременности и родов. Эти процессы восстановления контролируются акушером-гинекологом в ходе регулярных обследований. Акушер-гинеколог консультирует мать по вопросам грудного вскармливания и ухода за младенцем. В течение этого периода мать и новорожденный ребенок активно восстанавливаются после родов.

Основное внимание отводится взаимному узнаванию родителей, братьев и сестер и нового члена семьи. Важно уделять достаточно времени себе и давать себе возможность отдохнуть в тишине и покое. Не отказывайтесь от поддержки в этот важный период!

www.hebammen.at.

«Услуги помощи на ранних этапах» (Frühe Hilfen)

Беременность и жизнь с младенцем и/или маленьким ребенком могут перевернуть вашу жизнь с ног на голову. Меняется все. Такие изменения могут быть обременительными, стрессовыми и даже пугающими.

Услуги помощи на ранних этапах — это программы, ориентированные на родителей с момента беременности и семьи с детьми в возрасте до трех лет. Они включают практическую **помощь**, консультирование, посредничество и сопровождение. **Услуги помощи на ранних этапах** предназначены, в частности, для родителей или семей, которые чувствуют, что они не справляются в условиях повседневной жизни с ребенком и хотели бы получить поддержку.

Поддержка оказывается семьям на добровольной, конфиденциальной и бесплатной основе!

В каких ситуациях может потребоваться поддержка семейного сопровождения?

Семейное сопровождение помогает вам и вашей семье получить необходимую помощь, если:

- вы испытываете стрессовые нагрузки во время беременности;
- ребенку нужно больше внимания, чем вы можете ему дать как родитель;
- вы испытываете чувство подавленности и страха в роли родителя;
- вы испытываете нехватку поддержку со стороны партнера или семейного окружения;
- вы испытываете финансовые сложности.

Семейные помощники приходят в больницу и к вам домой.

Каковы цели семейного сопровождения?

- Содействие здоровому развитию детей;
- Содействие развитию надежных связей, взаимодействия и отношений между родителями и детьми;
- Укрепление семей;
- Содействие психосоциальному благополучию и здоровью родителей/семей в стрессовых жизненных ситуациях;
- Заблаговременное выявление семей, находящихся в стрессовых жизненных ситуациях, и налаживание контактов с ними.

Опыт, полученный в раннем детстве, оказывает важное влияние на дальнейшее физическое, умственное, социальное и эмоциональное развитие детей.

Услуги помощи на ранних этапах позволяют раскрыть ресурсы и возможности родителей и оценить перспективы содействия здоровому развитию и благополучию детей.

Как можно воспользоваться этой поддержкой?

1.) В Штирии пять региональных сетей по оказанию услуг помощи на ранних этапах оказывают поддержку семьям в рамках программы «Gut begleitet von Anfang an! – Frühe Hilfen Steiermark» («Отличное сопровождение с самого начала! Услуги помощи на ранних этапах в Штирии»). https://www.fruehehilfen.at/de/Regionale-Netzwerke/Angebote_Kontakte/Steiermark.htm

2.) Связаться с ними можно через Австрийскую страховую кассу в Штирии Frühe Hilfen Steiermark - Steiermark (Услуги помощи на ранних этапах в Штирии — Штирия) (gesundheitskasse.at)

Выкидыш и мертворождение («небесные» дети)

Что такое выкидыш?

Вероятность того, что в нашем окружении есть как минимум одна женщина, у которой был выкидыш, достаточно высока. **Выкидыш** означает, что женщина теряет своего нерожденного ребенка до 24-й недели беременности или если он весит менее 500 граммов. И это происходит довольно часто: выкидыш случается у 12–24 % беременных женщин, т. е. примерно у каждой шестой.

Большинство выкидышей происходит в первые три месяца. После этого вероятность такого исхода значительно снижается. Большая часть выкидышей вызвана нарушениями развития эмбриона. Это могут быть генетические нарушения или нарушения во время соединения эмбриона с сосудистой системой матери для получения питания. Такие нарушения могут возникнуть случайно.

Что такое «небесный» ребенок?

В своем первоначальном значении понятие «небесный ребенок» (иногда его также называют «ребенком-ангелом» или «порхающим ребенком») относилось к детям весом менее 500 граммов, которые умирали во время или вскоре после родов. В медицине это также называют выкидышем или мертворождением. Понятие **«мертворождение»** также широко используется для обозначения «небесных» детей. Однако в настоящее время «небесными» называют детей, умерших на первом году жизни. Обстоятельства этой беды так же индивидуальны, как и сама жизнь. Однако глубокое горе и болезненная утрата объединяют родителей и близких.

Почему так важно говорить об этом?

Несмотря на то, что выкидыш — это травмирующий и болезненный опыт, мы очень редко говорим о нем. Во многих странах женщины традиционное рассказывают о своей беременности только после третьего месяца, когда риск выкидыша значительно ниже. И если до этого у женщины случается выкидыш, окружающие зачастую даже и не догадываются об этом. Прощание с собственным ребенком до или во время его рождения — это, безусловно, одно из самых тяжелых испытаний, которые только может уготовить жизнь. Не существует общепринятого рецепта, как правильно прощаться и как лучше справляться с возникающими эмоциями.

Многие женщины не решаются открыто рассказывать о своих выкидышах. А даже если они это делают, окружающие зачастую не знают, как на это реагировать. Некоторые не осознают масштаба переживаний и степени тяжести утраты. Когда женщины рассказывают о своем горе, важно отнестись к этому серьезно и не ожидать, что скорбь пройдет через несколько недель после выкидыша. Кроме того, облегчить страдания женщин может профессиональная консультация.

То, насколько хорошо женщины справляются с утратой, также зависит от окружающих их людей и их поддержки. Если больше женщин будут открыто говорить о своих выкидышах, это поможет снять табу на обсуждение этой темы. В этом случае, возможно, больше женщин смогут решиться поделиться своей утратой с другими, и у них будет больше шансов получить социальную поддержку, в которой они нуждаются.

https://www.schwanger.at/artikel/sternenkinder.html

https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/4/Seite.080101.html

https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/wir-sollten-offener-ueber-fehlgeburten-sprechen/

Источники:

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/schwangerschaft/inhalt

https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.862135&portal=oegkstportal

https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Eltern-und-Kind/Mutter-Kind-Pass.html

https://www.richtigessenvonanfangan.at/expertinnen/ernaehrung/in-schwangerschaft-und-stillzeit/bewegung-in-der-schwangerschaft/

https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/

https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/wir-sollten-offener-ueber-fehlgeburten-sprechen/

https://www.sozialversicherung.at

https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/kinderbetreuungsgeld/KBG_bei_Geburten_ab_1._Maerz_2017.html