



# ElternMail Berlin

## ВАША ДИТИНА ВЖЕ ТУТ - ВІТАЄМО З МАЛЕНЬКИМ ДИВОМ!

Ми, колектив ElternMail, радіємо за Вас та Вашу родину і зичимо Вам багато щасливих моментів у процесі знайомства!

Ми хочемо бути поруч з Вами, Вашою родиною і малюком та підтримувати Вас на цьому зворушливому етапі. У цьому виданні ElternMail Ви знайдете інформація, поради та підказки, а також численні відповіді на Ваші запитання.

*Ваш колектив ElternMail*



### Зміст

Перші тижні Вашої дитини. . . . .	2
Побудова зв'язку та довіри. . . . .	3
Важливі базові потреби - відчуття близькості та сон . . . . .	4
Вигодовування: грудне вигодовування та суміш. . . . .	5
Коли немовлята плачуть . . . . .	7
Здоров'я дитини та догляд за нею. . . . .	9
Усю гаму почуттів можна проявляти . . . . .	10
Різниця: бебі-блюз та післяпологова депресія . . . . .	11
Сімейні пари, самотні та розлучені батьки - цінні поради. . . . .	12
Служби підтримки в Берліні . . . . .	13
Посилання та вихідні дані. . . . .	16



The ElternMail on your child's development is available digitally in English. ElternMail про розвиток Вашої дитини доступний в електронній версії українською мовою.

Çocuğunun gelişimi ile ilgili olan ElternMail dijital olarak Türkçe mevcuttur. ElternMail حول نمو طفلك متاح رقميا باللغة العربية.

[www.elternleben.de/elternmail-berlin/erster-zweiter-monat](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin/erster-zweiter-monat)

# ПЕРШІ ТИЖНІ ВАШОЇ ДИТИНИ

Дайте собі час і насолодіться післяпологовим періодом разом з Вашим малюком. Пориньте у цей новий світ, почувайтеся затишно та по можливості розслаблено. Зараз головне, щоб у Вас як у сім'ї все було добре та щоб Ви добре піклувалися одне про одного. Будьте терплячими й люблячими до себе і дайте собі час, щоб вжитися у Вашу нову роль.

Якщо Ви перебуваєте у стосунках, то дайте собі достатньо часу, щоб звикнути до змін. По можливості замовляйте їжу або продукти додому.

Якщо Ви самостійно виховуєте дитину, зверніться за підтримкою до структур, адреси яких вказані в кінці цього випуску ElternMail. Звичайно, Ваша дитина також потребує часу, щоб з'явитися на світ і освоїти увесь бентежний досвід, як народження, нові звуки, запахи або температури.

**Можливо, Ви схожі на майже всіх молодих батьків: часом Ви надзвичайно радієте, а іноді відчуваєте невпевненість і перевантаженість новими завданнями. Ви маєте право на всі Ваші почуття!**

**Ви як партнер або партнерка можете від самого початку наступним чином надавати підтримку:**

- купати та сповивати Вашу дитину
- масажувати стопи дитини
- носити її в слінгу
- бути біля неї вночі (наприклад, прикладати дитину до грудей або годувати її з пляшечки)
- дбати про гармонійну атмосферу в сім'ї
- купувати та готувати для свого партнера або партнерки їжу
- робити масаж Вашій партнерці або Вашому партнеру
- взяти на себе домашнє господарство
- дбати про достатню кількість відпочинку



## Корисно знати: про післяпологовий період

Післяпологовий період починається з народженням дитини та завершується, коли їй виповнюється 6 тижнів. Вам як мамі та Вашій дитині зараз потрібен відпочинок й розслаблення. Ваше тіло потребує цього відпочинку під час післяпологового періоду для відновлення та загоєння. Під час цього періоду, в ідеалі, Ви будете перебувати під наглядом акушерки. Вона приходитиме до Вас додому через певні регулярні проміжки часу. Якщо Ви годуєте грудьми, в цей час Ви набудете відчуття впевненості у грудному вигодовуванні. Так звані «взаємини з грудним вигодовуванням» розвиваються маленькими кроками.

Побережіть себе в цей час і поставтесь серйозно до порад акушерки рухатися лише стільки, наскільки це необхідно. Обов'язково приймайте допомогу, коли йдеться про справи, що виникають і дозволяйте партнеру чи партнерці або іншим близьким, спілкування з якими йде Вам на користь, Вас побалувати. Навіть якщо усі Ваші найближчі особи хочуть негайно побачити дитину, лише Ви самі або лише Ваша пара вирішує, хто і як часто Вас відвідуватиме. Використовуйте цей час для обіймів у найвужчому родинному колі, адже завдяки великій кількості тілесного контакту зміцнюються стосунки з дитиною від самого початку.



**Не пропустіть!**

Реєстрація на ElternMail від  
7-го місяця життя малюка (див. зворотну сторінку)  
(English / українська / Türkçe / العربية)



# ПОБУДОВА ЗВ'ЯЗКУ ТА ДОВІРИ



## Корисно знати: Що таке надійний зв'язок?

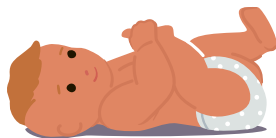
Надійний зв'язок повстає через задоволення потреб дитини (наприклад, сон, близькість, їжа тощо). Перші два роки життя особливо важливі для формування надійного зв'язку. Після народження дитини його подальший розвиток забезпечує так званий бондинг.

Бондинг - це емоційний зв'язок між немовлям і батьками, що формується через фізичну близькість. Для його встановлення немовля кладуть на голу шкіру мами чи тата. Немовля відчуває запах того, хто за ним доглядає, чує його серцебиття і таким чином відчуває себе захищеним і в безпеці.

Для надійної прив'язаності та розвитку базової довіри важливо, щоб у дитини була хоча б одна особа, яка про неї постійно піклується, надійно і швидко реагує на її потреби. Часто підіймається питання, чи розбешують батьки немовлят тим, що відразу реагують на їхній плач. Ні - якраз навпаки. Новонароджені ще не можуть довго залишатися у стані фрустрації. Ось чому важливо швидко реагувати на дитячий плач і намагатися з'ясувати, чого немовля потребує саме зараз. Іноді Ви можете не одразу зрозуміти, чого бракує Вашій дитині. Тоді корисно супроводжувати плач дитини співчутливим голосом та бути фізично поряд, а також з'ясувати причину плачу, зберігаючи при цьому спокій.

### Чому надійний зв'язок є важливим для Вашої дитини:

- Тому що зв'язок сприяє здоровому розвитку мозку.
- Тому що через зв'язок у Вашої дитини формується базова довіра.
- Тому що зв'язок сприяє розвитку позитивної самооцінки малюка.
- Тому що зв'язок допомагає встановити довірливі стосунки з людьми, які оточують немовля.



## Корисно знати: Що таке рефлекс здригання або рефлекс Моро?

Рефлекс переляку, який також називають рефлексом Моро, є життєво важливим для виживання немовлят. Він формується на 9-му тижні вагітності та зникає приблизно на 3-4-му місяці життя дитини через подальший розвиток її нервової системи. Ваш малюк підіймає рученята вгору, а потім дуже повільно опускає їх знову. Рефлекс Моро дає, наприклад, зробити дитині перший вдих і допомагає відкрити дихальні шляхи, якщо є ризик задущення.

## Що Вам каже Ваша дитина - Розуміння сигналів

Існують так звані дитячі сигнали, які також називають тонкими дитячими знаками, які можуть показати Вам, що Ваша дитина хоче сказати. Скористайтеся наведеними нижче описами, які допоможуть Вам краще розуміти свою дитину.

### „Мені потрібен спокій!“

Ви помічаєте, що Ваша дитина смочче палець, кулачок або тканину чи відвертає голову.

Вона також може стискати кулачки.

**Це допомагає:** дайте дитині якнайшвидше відпочити, притисніть її до себе та створіть їй умови для сну.

### „Мені треба спати!“

Малюк робить пошукові рухи, смочче, прицмокуючи, стає більш неспокійним і / або починає плакати. Він шукає джерело молока.

**Це допомагає:** переконайтеся, що Ваша дитина отримує їжу вчасно.

### „Я хочу їсти!“

Малюк робить пошукові рухи, смочче, прицмокуючи, стає більш неспокійним і / або починає плакати. Він шукає джерело молока.

**Це допомагає:** переконайтеся, що Ваша дитина отримує їжу вчасно.

### „В мене болить живіт (наприклад, кольки, спазми, запор)!“

Ваш малюк вигинає спинку, згортається в клубочок. У нього напружені та витягнуті або підтягнуті ніжки.

#### Це допомагає:

- Тримати теплу руку на животі або робити масаж живота за годинниковою стрілкою.
- Лінивець: малюк лежить животиком на передпліччі, а його голова - на згині руки того, хто доглядає за ним.

# ВАЖЛИВІ БАЗОВІ ПОТРЕБИ - ВІДЧУТТЯ БЛИЗЬКОСТІ, СОН ТА ХАРЧУВАННЯ

## Близькість

**Чому немовлята потребують близькості, що виражається у носінні на руках, обіймах тощо:**

- Виділяються гормони прив'язаності, які також важливі для вироблення грудного молока.
- Задовольняються потреби у безпеці, довірі та захищеності.
- Зміцнюється зв'язок з батьками та будується базова довіра.
- Ваша дитина може розслабитися і спокійно заснути.

## Сон

### 6 фактів про сон дитини в перші 8 тижнів

- Шлунок Вашої дитини крихітний, наче вишенька. Якщо ми собі це уявимо, стає зрозуміло, чому проміжки між годуваннями є невеликими, а голод перериває сон дитини.
- Немовлята в перші два місяці свого життя сплять від 15 до 18 годин на добу. Немовля (0-1 місяць) прокидається на лише 30 - 45 хвилин. У 2 місяці період неспанья триває від 45 хвилин до 1,5 години.
- У новонароджених ще немає ритму «день-ніч»: він почне розвиватися лише з 9-го тижня життя.
- Повторювані ритуали, тихе середовище і постійне місце сну, можуть сприяти тому, що Ваша дитина буде спокійніше спати. Тому потурбуйтеся про те, щоб вона мала змогу знову і знову засинати там.
- Велика кількість дітей спить спокійніше, коли їх сповивають. При сповиванні дитину загортають у конверт для немовлят, подібного до спального мішка. Дитина відчуває певну герметичність, що зазвичай впливає на неї заспокійливо, оскільки вона вже знає це відчуття з утроби матері. Попросіть акушерку показати вам техніку сповивання.
- Протягом людської історії наші діти не були створені для того, щоб спати наодинці, оскільки в минулому в печерах це було б небезпечно. Завдяки цьому інстинкту малята спокійніше сплять поруч з тими, хто про них дбає.

## Безпечний дитячий сон: це відбувається так!

Щоб уникнути СРДС (синдрому раптової дитячої смерті), будь ласка, зверніть увагу на наступні моменти:

### 1 Дитяче ліжечко в спальні батьків

Рекомендується, щоб немовлята спали на боковому ліжку в перший рік життя або у власному ліжечку в батьківській спальні, коли вони стають старшими. Дослідження показують, що немовлята з міркувань безпеки не повинні спати в сімейному ліжку, оскільки це може збільшити ризик синдрому раптової дитячої смерті. Якщо Ви спите з дитиною у великому ліжку, обов'язково переконайтеся, що її голівка знаходиться вище, ніж Ваша голова. Крім того, немовлята завжди повинні лежати в захищеному гніздечку.

### 2 Відповідна температура в кімнаті

У кімнаті, де спить Ваша дитина, повинна бути температура близько 16-18°C. Влітку подбайте про те, щоб на дитині було менше одягу та щоб вона не змерзла за нижчих температур.

**Увага:** Хутро, товсті ковдри, грілки тощо не повинні знаходитися в ліжечку дитини. В приміщенні дитині також не потрібна шапочка.

### 3 Спальний мішок

Будь ласка, використовуйте спальний мішок для Вашої дитини, щоб ковдра або подушка не потрапили на обличчя дитини.

### 4 Не паліть

Куріння - це великий ризик для здоров'я вашої дитини. Було б дуже добре, якби Ви та Ваш партнер або партнерка втрималися від куріння. Якщо ж Ви не можете від цього відмовитися, не паліть кімнатах будинку, зокрема у спальні.



## Харчування - грудне вигодовування

Грудне молоко є найбільш природною їжею для Вашої дитини, а матері та немовлята зазвичай мають вроджену здатність до успішного грудного вигодовування. Позитивне ставлення до грудного вигодовування сприяє успіху цього тимчасового, але дуже особливого етапу у Вашому житті! Окрім численних переваг як для матері, так і для дитини, грудне вигодовування допомагає побудувати надійний зв'язок між мамою та її дитиною. Якщо Ви свідомо вирішили відмовитися від грудного вигодовування або не можете годувати грудьми з інших причин, Ви можете також побудувати надійний зв'язок з Вашою дитиною за допомогою годування з пляшечки. Грудне вигодовування - це лише один з можливих способів задоволення потреб дитини в близькості та харчуванні. Це Ваш організм, і Ви вирішуєте, який шлях є правильним для Вас і Вашої дитини.



### Поради та рекомендації ... для чутливих/болючих сосків

- Зігрійте груди перед прикладанням, тоді молоко буде текти легше, і дитині не доведеться так сильно смоктати.
- Спочатку прикладіть дитину до „кращої“ сторони та змініть її, коли молоко вже буде добре витікати.
- Прикладайте дитину до грудей частіше і коротше.
- Нехай Ваші груди контактують з повітрям.
- Використовуйте вовняно-шовкові накладки для годування або лікувальну вовну.
- Використовуйте ланолінову мазь або ланолінові компреси.
- Використовуйте накладки для сосків.
- Уникайте тертя з одягом, використовуючи захисні накладки для сосків

### Чи отримує моя дитина достатньо молока?

Ви можете задатися питанням, чи дійсно Ваша дитина отримує достатньо молока. Ваша дитина подає Вам про це сигнал, коли вона задоволена після годування грудьми і має від 6 до 8 мокрих підгузників на день. Можливо, Ви також побачите і почуєте, як Ваша дитина смоче і ковтає із задоволенням. Ваші груди після цього будуть м'якші.



### Поради та рекомендації ... для стимуляції вироблення молока

- Годування груддю щогодини
- Контакт зі шкірою
- Масаж грудей і тепло
- Чай для грудного вигодовування та / або солодове пиво
- Капсули пажитника та розторопші
- Багато відпочинку та релаксації для матері



### Корисно знати:

#### Як часто моя дитина має пити?

- Немовлята мають пити відповідно до власних потреб!
- Переконайтеся, що обидві груди випиваються рівномірно, щоб не було застою молока.
- Чим частіше Ви годуєте грудьми, тим більше молока виробляється.
- У перші кілька днів або тижнів життя малюк може хотіти їсти щопівгодини або щогодини. Таке «багаторазове харчування» забезпечує достатню кількість молока (кластерне годування).



#### SOS, якщо стався застій молока:

Під час застою молока молочні протоки недостатньо спорожняються, наприклад, через стрес, занадто велику кількість молока (дитина не є в стані все випити) або тісний бюстгальтер.

**Можливі симптоми:** чутливі груди, можливо, гарячі, почервонілі, болісні ущільнення. Застій молока потрібно швидко усунути, інакше існує ризик розвитку маститу.

#### Що Ви можете зробити:

- Оберіть таку позу для годування, щоб підборіддя малюка знаходилося безпосередньо на болючому місці, адже саме так ефект присмокування буде найефективнішим!
- Перед годуванням розігрійте груди.
- Легкий масаж може стимулювати приплив молока.
- Після годування покладіть на груди прохолодні сирні компреси або листя білокачанної капусти.
- Переконайтеся, що Ваш бюстгальтер не занадто тісний.

### Ваш раціон під час грудного вигодовування

Під час грудного вигодовування важливо збалансовано і регулярно харчуватися та пити достатню кількість води. Готуйте собі здорові перекуси між прийманнями їжі та уникайте дієт. Напої із вмістом кофеїну слід вживати з обережністю, а на алкоголь та тютюн - табу. Вживання кислих фруктів може викликати у Вашого малюка почервоніння сідниць. Якщо все піде гладко,

Ви зможете проводити час без дитини, навіть якщо Ви годуєте її грудьми. Якщо Ви хочете зустрітися з близькими без дитини, Ви можете зцідити грудне молоко за допомогою молоковідсмоктувача або вручну. Щоб залучити Вашого партнера або партнерку до процесу грудного вигодовування, він або вона може нагодувати дитину пляшечкою із зцідженим молоком.

## Харчування - вигодовування сумішшю



### Корисно знати:

Кількість молока, температура та миття

Кількість молока, яку випиває Ваша дитина, може змінюватися і не завжди відповідає кількості, зазначеній на упакованні. Якщо пляшечка порожня, а дитина все ще неспокійна, можливо, їй потрібно трохи більше.

На початку мамі чи татові буде спокійніше, якщо вони приготують трохи більше суміші, так, щоб у пляшечці завжди залишалося трохи, але мати впевненість, що малюк наївся.

- Будь ласка, не догодовуйте дитину залишками з пляшечки. Якщо вам все ж доводиться відставити молоко, не залишайте його більше, ніж на 2 години!
- Щоб перевірити температуру, крапайте кілька крапель на внутрішню сторону зап'ястя - молоко не повинно видаватися теплим або гарячим.
- Будь ласка, ніколи не пийте молоко безпосередньо з пляшечки, оскільки Ви можете передати дитині збудників карієсу.
- Одразу після використання мийте пляшечку та соску гарячою водою з мийним засобом.
- Мийте пляшечку і соску до тих пір, доки не зникнуть залишки мийного засобу.
- Дайте всьому висохнути в перевернутому вигляді, а потім зберіть пляшечку.
- У перші тижні після народження дитини бажано стерилізувати всі аксесуари для пляшечки один раз на день. Кип'ятіть аксесуари щонайменше 5 хвилин у каструлі з окропом.



### Поради та рекомендації

... щодо пиття з пляшечки

- Під час годування тримайте дитину на руці, часом на правій, часом на лівій.
- Подбайте про те, щоб дитина мала багато контакту зі шкірою і завжди підтримуйте зоровий контакт. Пиття - це теж спілкування!
- Молоко повинно витікати з соски по краплині, щоб дитині не довелося ковтати занадто багато молока.
- Якщо перевернути пляшечку догори дном, щосекунди повинна з'являтися одна крапля.
- Навіть якщо дитина п'є повільно, відрижка після пляшечки - це гарний знак.
- Готуючи суміш, завжди дотримуйтесь інструкцій та пропорцій, вказаних на упакованні!
- У перші місяці життя використовуйте кип'ячену питну воду і завжди готуйте суміш безпосередньо перед годуванням.





# КОЛИ НЕМОВЛЯТА ПЛАЧУТЬ

## Найпоширеніші причини, чому дитина плаче

- Голод
- Втома
- Повний підгузок
- Надмірне збудження
- Бажання близькості
- Стрес або неспокій батьків
- Біль у животу (наприклад, метеоризм і кольки)

Якщо Ви можете виключити ці причини, немовлята можуть іноді поплакати, тому що це єдиний спосіб для Вашої дитини висловити свої почуття. Часто плач - це також так званий плач обробки, який ще називають плачем-спілкуванням. Немовлята використовують його, щоб справитися з тим, що вони пережили, і зняти стрес. Іноді таким чином також дитина пропрацьовує досвід свого народження. Ви можете просто бути під час плачу поряд з немовлям, співати або щось казати йому люблячим голосом. Так Ваш малюк отримає важливий досвід відносно своєї значущості: „Мене помічають і я важливий.“

**Порада:** Якщо Ви, наприклад, в цей час знаходитесь під душем і не можете відразу притулити дитину до себе, супроводжуйте плач розуміючим і спокійним голосом.

### Як заспокоїти дитину

- Легке гудіння або заспокійливі звуки (ш-ш-ш)
- Заспівайте їй пісеньку
- Ласкаве погойдування / ніжні рухи
- Лагідна розмова
- Може стати в пригоді використання підвісної колиски, переноски або коляски
- Також діти, які відригують, часом легше заспокоюються

**Порада:** Записуйте часи сну та приймання їжі Вашої дитини. Так Ви зможете вчасно помітити, коли вона може знову втомитися та коли необхідно прикласти її до грудей або дати пляшечку. Звички сну та харчування змінюються в міру того, як Ваша дитина росте. Тому будьте допитливими та спостерігайте за Вашим малюком.

### Як розпізнати пік плачу

Під час піку плачу дитини досягає апогею через 5 хвилин. За умови люблячої підтримки, він поступово вгамовується.

- У перші 6 тижнів життя плач посилюється, потім знову повільно слабшає.
- Найчастіше плач є найінтенсивнішим між 16:00 і 23:00 (переживання подій дня).

### Поради для розслаблення після 16-ї години

- Зменште кількість подразників (не вмикайте радіо, телевізор, не приймайте гостей тощо).
- Запропонуйте контакт шкіра-до-шкіри.
- Ніжно масажуйте дитину.
- Створіть гармонійну, позбавлену стресу атмосферу.

### Під час тривання фази плачу

- Відчиніть вікно - свіже повітря завжди корисне.
- Забезпечте достатню фізичну близькість, взявши дитину на руки.
- Підійть до іншої кімнати, коли дитина знаходиться в безпечному місці (наприклад, в ліжечку) або з Вашим партнером чи партнеркою та спробуйте заспокоїтися - наприклад, за допомогою свіжого повітря, холодної води, дихання або заспокійливої музики.
- Ходіть з немовлям взад-вперед по квартирі.
- Йдіть з дитиною на прогулянку
- Нехай Вас змінить хтось інший або зв'яжіться (наприклад, телефоном) з якоюсь близькою особою.

Якщо Ваше немовля не припиняє плакати, Ви починаєте себе почувати все більш безпорадно та хвилюєтеся, що в дитини щось болить, зверніться по допомогу. Наприклад, зателефонуйте досвідченій людині з Вашого оточення або зверніться в клініку (див. служби підтримки від стор. 13)!

**Важливо:** Немовля ніколи не плаче зі злого наміру або тому, що хоче Вас розізлити. Оскільки його мозок ще незрілий, воно ще не може заспокоїтися без допомоги найближчої особи.

## Способи заспокоєння для батьків

- Вдихніть, повільно рахуючи до 4.  
Голосно видихніть, рахуючи до 4.  
Повторіть цю дихальну вправу.
- Випийте склянку холодної води.
- Проведіть холодною водою по руках і кистях.
- Вийдіть на короткий час подихати свіжим повітрям і глибоко подихайте, коли Ваша дитина знаходиться в безпечному місці (наприклад, в ліжечку) або з Вашим партнером чи партнеркою.
- Зателефонуйте комусь, хто може Вас заспокоїти.
- Чергуйтеся зі своєю другою половиною.
- Зверніться за підтримкою (див. пропозиції на с. 13).



**Важливо: Ніколи не трясіть Вашу дитину!**

Навіть невеличкий струс може завдати великої шкоди здоров'ю Вашої дитини.

**Тряска може призвести до смерті.**



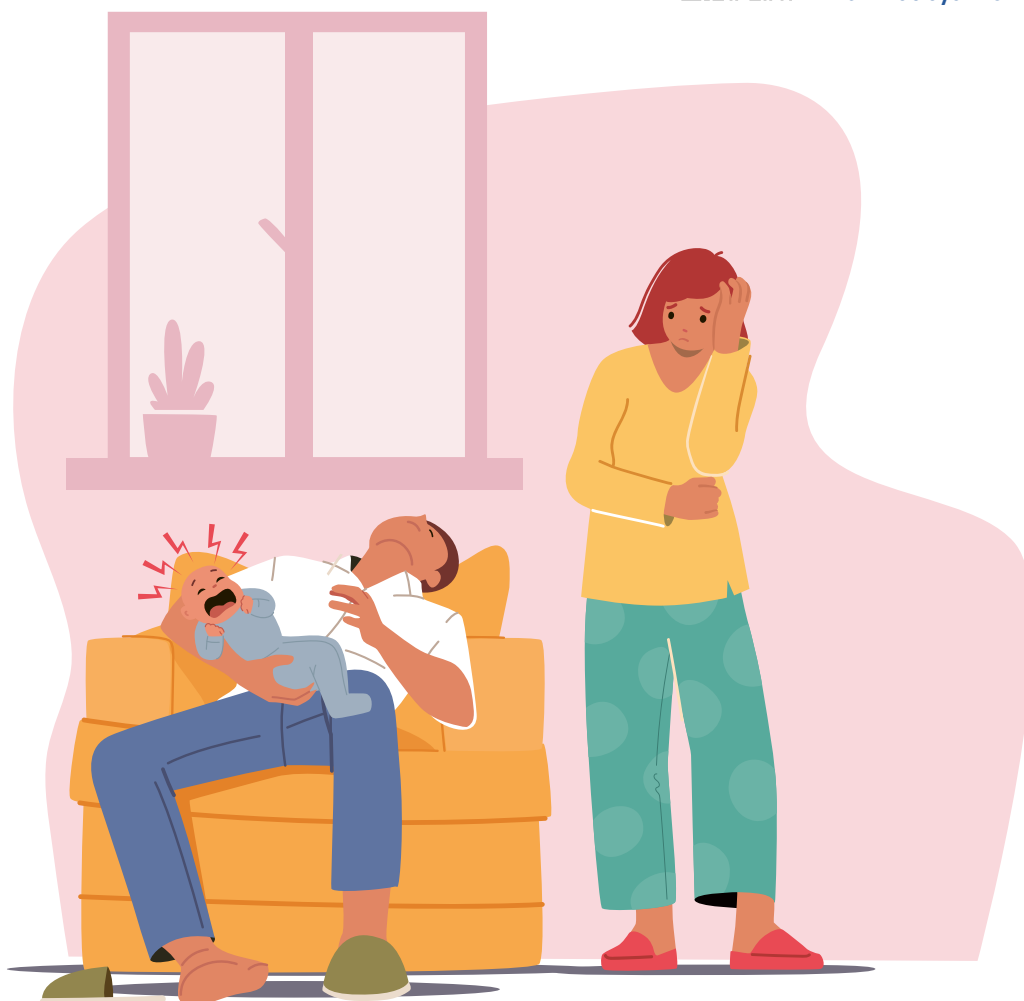
**Так Ви захистите свою дитину від трясіння:**

Якщо Ви дуже втомилися або засмучені тим, що Ваша дитина не може заспокоїтися, Ваші нерви можуть бути на межі. Покладіть дитину в безпечне місце (наприклад, в ліжечку) і спочатку заспокойтеся. В іншому випадку Ви можете потрясти дитину в стані афекту.

На сайті Федерального центру медичної освіти Ви можете знайти на цю тему відео різними мовами:



[www.bzga.de/mediathek/themen/fruehe-hilfen/v/niemals-schuettern-wenn-babys-nicht-aufhoeren-zu-schreien](http://www.bzga.de/mediathek/themen/fruehe-hilfen/v/niemals-schuettern-wenn-babys-nicht-aufhoeren-zu-schreien)





# ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ТА ДОГЛЯД ЗА НЕЮ

## Здоров'я дитини

- Завжди беріть на руки дитину збоку, оскільки м'язи бічної частини шиї сильніші, ніж м'язи шиї на цьому етапі життя.
- Переконайтеся, що Ви підіймаєте дитину по черзі через лівий і правий бік. Це тренує всі м'язи.
- Завжди підтримуйте голівку дитини.
- Під час своєї активної фази дитина може лежати на животі або на боці. У цьому випадку, однак, регулярно перевіряйте, чи дитина дихає спокійно.
- Автокрісло слід використовувати тільки для автомобільних поїздок. Уникайте тривалих автомобільних подорожей. Для здоров'я спини на початковому етапі найкраще лежати на спині.
- Якщо ви хочете використовувати слінг або переноску, Ви можете дізнатися про це більше у консультанта з дитячого одягу.
- Так звані U-обстеження (профілактичні огляди дітей) у педіатра дають можливість виявити затримку розвитку або захворювання на ранній стадії і своєчасно їх вилікувати. Більше інформації ви знайдете на сторінці 13 цього видання ElternMail.

## U-обстеження для немовлят та дітей

- U2 3-10-й день життя
- U3 4-5 тиждень життя
- U4 3-й - 4-й місяць життя
- U5 6-7-й місяць життя
- U6 10-12 місяць життя
- U7 21-24-й місяць життя
- U7a 34-36-й місяць життя
- U8 46-48-й місяць життя
- U9 60-64-й місяць життя



## Догляд за немовлям

### Сповивання

- Кожні 3-4 години та після кожного випорожнення
- Підмивання чистою, теплою водою
- На вулиці та на прогулянці: вологі серветки
- Креми, присипки тощо не потрібні, за винятком випадків, коли є почервоніння.
- Слідкуйте, щоб дитина не замерзла під час сповивання. Якщо необхідно, встановіть теплову лампу в зоні сповивання.
- Ніколи не залишайте дитину саму на сповивальному столику.

### Купання

- 1-2 рази на тиждень, як тільки пупок добре загоїться.
- Додатки для купання не потрібні.
- Ідеальна температура води: 37 °C

**Порада:** Для безпеки використовуйте термометр для води у ванні!

- Під час купання важливим є надійне тримання, тому рекомендується робити перші спроби купання разом з акушеркою.
- Де? Використовуйте велике відро для купання, дитячу ванночку або чисту пластикову миску.

**Порада:** не купайте дитину в раковині або ванні, оскільки ризик нещасних випадків дуже високий.

- Підготуйте рушник для витирання.

### Миття

- Переконайтеся, що складки шкіри під пахвами і на шиї перевірені і очищені теплою водою. Це допоможе запобігти запаленням.
- Чищення вух: Не використовуйте ватні палички. Мочку вуха можна очистити вологою ганчіркою.

### Нігті

- Нігті на пальцях рук і ніг слід вперше обрізати не раніше, ніж через 4 тижні після народження.
- Існують спеціальні дитячі манікюрні ножиці, із закругленими кінцями.

# УСЮ ГАМУ ПОЧУТТІВ МОЖНА ПРОЯВЛЯТИ



## Корисно знати:

### Бебі-блюз або дні плачу

У післяпологовий період Ви можете відчувати, що починаєте плакати, коли відчуваєте запах своєї дитини, спостерігаєте за нею або обіймаєте її. Ця фаза називається «бебі-блюз» або «дні плачу». Важливо пам'ятати, що це не так звана післяпологова депресія.

Багато мам проходять через це, тому що гормональні зміни можуть вплинути на ваші емоції. Можливо, Ви відчуваєте смуток, можливо, Ви глибоко зворушені або навіть розчаровані тим, що щось не так, як Ви собі уявляли. Всі ці почуття мають право на існування, і буде корисно, якщо Ви поговорите про них зі знайомими людьми або отримаєте професійну допомогу (див. послуги на стор. 13).

## Любов до дитини з другого погляду

Іноді батьки відчувають глибоку, інтимну любов до своєї дитини лише через тривалий проміжок часу. Якщо це сталося з Вами, Ви, можливо, питаєте себе:

**„А де ж метелики в моєму животі?“**

**„Де почуття безумовної любові до мого немовля?“**

Багато батьків після пологів виснажені та пригнічені, і ці почуття блокують інтенсивну материнську або батьківську любов. Тому що раптом на них лягає відповідальність за маленьку людську істоту. Відтепер дитина визначає повсякденне життя. Для багатьох жінок і чоловіків ця зовнішня детермінація є абсолютно незвичною і часто важко переноситься на початку. Їм потрібен час, щоб прийняти нову ситуацію.


Будьте терплячі до себе і не засуджуйте себе за ці відчуття, адже вони показують, що вам ще потрібно звикнути до нової ролі.

Якщо Ви помічаєте, що відчуваєте все більше негативних, а не позитивних почуттів до дитини, Ви можете знайти адреси служб підтримки, в яких Ви можете отримати професійну допомогу на стор. 13.

Якщо Вам цікаво, чи не страждаєте Ви на післяпологову депресію, наступна таблиця допоможе вам відрізнити «бебі-блюз» від післяпологової депресії.





**Не пропустіть!**  
Реєстрація на ElternMail від  
7-го місяця життя малюка (див. зворотню сторінку)  
(English / українська / Türkçe / العربية) 



## РІЗНИЦЯ З ПЕРШОГО ПОГЛЯДУ: БЕБІ-БЛЮЗ І ПІСЛЯПОЛОГОВА ДЕПРЕСІЯ (ППД)

	БЕБІ-БЛЮЗ	ПІСЛЯПОЛОГОВА ДЕПРЕСІЯ
<b>Коли і на як довго виникає бебі-блюз / ППД виникає?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Через кілька днів після народження</li><li>Проходить самостійно через кілька днів, не залишаючи жодних наслідків</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Протягом перших 12 місяців</li><li>Триває щонайменше 2 тижні</li></ul>
<b>Що спричиняє бебі-блюз / ППД?</b>	Гормональні зміни після народження	<ul style="list-style-type: none"><li>Можливі характеристики: Особливі події під час пологів, хвора дитина, особисті проблеми, травми у власному дитинстві тощо.</li></ul>
<b>Як я можу зрозуміти, що страждаю від бебі-блюзу / ППД?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Перепади настрою</li><li>Раптові «напади плачу»</li><li>Виснаження</li><li>Брак енергії</li><li>Дратівливість</li></ul>	<p><u>Більш виражена, ніж при бебі-блюзі:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Пригнічений настрій</li><li>ІВнутрішня порожнеча</li><li>Порушення сну</li><li>Постійне виснаження</li><li>Суїцидальні думки</li><li>Почуття провини</li><li>Уникання контактів з іншими (ізоляція)</li><li>Невпевненість у собі та тривога</li><li>Відчуття, що ви самі собі чужі</li><li>Великі сумніви щодо власної здатності бути матір'ю</li><li>Абсолютна стурбованість добробутом дитини</li><li>Почуття ненависті до дитини</li></ul>
<b>Що я можу зробити?</b>	Зверніть увагу на те, що Вам потрібно (наприклад, відпочинок, розуміння). Симптоми минуть самі собою протягом декількох днів.	Терміново потрібна професійна допомога та підтримка.

**Ви не самі зі своїми думками та почуттями, Ви потребуєте розуміння та підтримки, щоб відновити сили!**

# СІМЕЙНІ ПАРИ, САМОТНІ ТА РОЗЛУЧЕНІ БАТЬКИ – ЦІННІ ПОРАДИ



## Якщо ви перебуваєте у сімейних стосунках ...

- ... усвідомте, що почався новий етап життя і що пріоритети змінюються.
- ... тримайтеся разом як команда та підтримуйте одне одного.
- ... використовуйте прогулянки для розмов, адже Ваша дитина зазвичай довго спить у слінгу або у візочку.
- ... ставтеся з розумінням до настрою свого партнера. Недосипання та нові виклики часто призводять до того, що нерви на межі.
- ... обіймайтеся з дитиною в ліжечку. Це зміцнює Ваші стосунки - адже звична близькість між партнерами може стати меншою протягом перших місяців.
- ... свідомо приділяйте час речам, які були важливими для Вас до того, як ви стали батьками, щоб не втрачати один одного з поля зору - наприклад, поцілунок на ніч або тепле привітання вранці.
- ... давайте одне одному, а також Вам разом, невеликі тайм-аути. Можливо, хтось зі знайомих може доглянути за дитиною. Робіть те, що приносить вам радість і розслаблення - хоча б ненадовго.
- ... вирішіть разом, скільки втручання ззовні для Вас буде прийнятним та коли саме б Ви хотіли приймати відвідувачів.

## Якщо ви самотні або розлучені батьки ...

- ... налагодьте зв'язки з іншими самотніми або розлученими матерями чи батьками.
- ... дізнайтеся про служби підтримки на стор. 13.
- ... прийміть підтримку сім'ї та допомогу друзів. Просити про допомогу - це не слабкість!
- ... беріть участь у заняттях для немовлят або зустрічах батьків і дітей, наприклад, щоб познайомитися з іншими матерями і батьками, в тому числі й в парі.
- ... дбайте про себе і подивіться, чи є людина, яка може бути поруч з Вами та Вашою дитиною в надзвичайних ситуаціях. У повсякденному житті Вам також може бути дуже корисно знати, що в проміжках між ними Ви можете трохи розслабитися
- ... хваліть себе щодня і пишайтеся собою, адже Ви - чудова мати, чудовий батько!
- ... по можливості попрощайтеся з внутрішніми та зовнішніми картинками, які показують так звану «ідеальну сім'ю». Ідеальних не буває. Сім'я - це там, де є діти та любов!

# СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ

Існує вираз про село, яке потрібно, щоб виростити дитину.  
Наступні пропозиції допоможуть Вам створити необхідне Вам «село».



**Берлінський сімейний портал** призначений для сімей в різноманітних життєвих ситуаціях. Тут Ви знайдете цінну інформацію, адреси та поради для повсякденного сімейного життя, поради з найважливіших його етапів, календарі подій та актуальну інформацію:

← [www.berlin.de/familie](http://www.berlin.de/familie)



## Акушерська підтримка

Якщо Ви ще не знайшли акушерку, в деяких пологових будинках Берліна та в багатьох сімейних центрах є акушерські консультації. Запитайте краще за все у Вашому пологовому будинку або в найближчому сімейному центрі:

← [www.berliner-familienzentren.de/standortkarte](http://www.berliner-familienzentren.de/standortkarte)



Ви також знайдете години акушерських онлайн-консультацій на сайті ElternLeben.de.

В рамках допомоги на перших етапах підтримку надають також сімейні акушерки **Familienhebammen** та сімейні медичні та педіатричні медсестри **Familien-Gesundheits- und Kinderpflegerinnen und Kinderpfleger**. Районні контактні особи будуть раді Вам допомогти:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen)

## Перший домашній візит служби охорони здоров'я дітей та молоді (KJGD)

У перші кілька днів після народження дитини Ви отримаєте поштою листа від служби охорони здоров'я дітей та молоді (KJGD). Цей офіційний лист може вас роздратувати або занепокоїти, але не хвилюйтеся: йдеться про добровільний візит, що має на меті підтримати Вас на наступних кроках цієї нової фази Вашого життя.

Соціальні працівники служби охорони здоров'я дітей та молоді пропонують вам безкоштовну підтримку та консультації з усіх питань, що стосуються здоров'я Вашої дитини. Ви отримаєте від них контактні дані батьківсько-дитячих груп або сімейних центрів та дізнаєтесь, наприклад, про профілактичні медичні обстеження та виховання дітей. Окрім того, Вам можуть дати багато практичних порад щодо дитячого садочка, оформлення дитячої (Kindergeld) та батьківської допомоги (Elterngeld) або інших видів підтримки. Отже, така зустріч може бути дуже цінною та корисною для Вас, тож не варто від неї відмовлятися.

Більше інформації можна знайти тут:

← [www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt](http://www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt)



## Відділи сімейних послуг

Наступним місцем, до якого Ви можете звернутися з питаннями, що стосуються Вашого сімейного життя, є один з берлінських відділів сімейних послуг. Особливо, якщо Ви перебуваєте у стресовому стані і розгублені через різноманітні заяви, співробітники придуть Вам на допомогу. Там Ви зможете отримати бланки різних заяв, наприклад, на отримання батьківської допомоги (Elterngeld) або ваучера (Gutschein), для дитячого садка чи групи продовженого дня, а навіть отримати допомогу в їх заповненні. Ви також можете отримати консультацію з приводу надання фінансової допомоги, довіреності для опіки над дитиною або визнання батьківства, а також отримати інформацію, що стосується сімейного дозвілля у Вашому районі. У складних сімейних ситуаціях, таких, як розлучення або борги, відділи сімейних послуг можуть направити Вас до відповідних спеціалізованих консультаційних центрів.

[www.berlin.de/familie/informationen/familienervicebueros-350](http://www.berlin.de/familie/informationen/familienervicebueros-350) Додаткову інформацію та адреси окремих служб можна знайти на сайті.



## Сімейна опіка

Сімейна опіка пропонує практичну підтримку в надзвичайних ситуаціях. Таку допомогу можуть отримати сім'ї з дітьми до 12 років або вагітні жінки, які належать до групи ризику. Фінансування відбувається державною лікарняною касою або установою пенсійного страхування після подання відповідної заяви. У разі відмови фінансування цими установами, фінансування можливе також через управління у справах молоді (Jugendamt). У Берліні є кілька центрів сімейної опіки, які також тісно співпрацюють між собою.

Nachbarschaftsheim Schöneberg, тел. 030 - 221 828 929,

AWO Mitte, тел.: 030 - 8321 930 10, Weg der Mitte, тел.: 030 - 814 10 67,

HorizOnt, тел.: 030 - 30 20 58 40, Сімейна опіка Сабіне Верт (Sabine Werth), тел.: 030 - 213 82 23.

# СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ



## Рання допомога

Рання допомога (Frühe Hilfen) – різновиди підтримки для батьків, починаючи з періоду вагітності, та сімей з дітьми віком до 3 років. Вам допоможуть знайти відповідну пропозицію, якщо Ви потребуєте підтримки. Цю та іншу інформацію можна знайти тут:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen)



## Сімейні центри

Сімейні центри пропонують Вам і Вашій дитині, наприклад, відкриті групи або курси, а також консультації. Тут проводяться фізичні або творчі заняття, а також часто відбуваються заходи, присвячені різним темам. Це може послужити гарною відправною точкою, щоб знайти нові знайомства.

← [www.berliner-familienzentren.de/standortkarte](http://www.berliner-familienzentren.de/standortkarte)



Сім'ї ЛГБТІК\* знаходять підтримку, супровід та консультації у спеціалізованих сімейних центрах:

← [www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343](http://www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343)



## Допомога самотнім та розлученим батькам

Берлін пропонує широкий спектр послуг з підтримки батьків, що самостійно виховують дітей, розлучених батьків або неповних сімей. Консультацію та підтримку Ви можете отримати, наприклад, в Об'єднанні «Одинокі матері та батьки»

(Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V.): [www.vamv.de](http://www.vamv.de)



... Ініціатива самопомоги для самотніх батьків (SelbstHilfelnitiative Alleinerziehender e.V., SHIA):

← [www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de)



... або в мережах для самотніх батьків у районах Берліна (Netzwerke Alleinerziehender der Berliner Bezirke):

← [www.alleinerziehend-berlin.de](http://www.alleinerziehend-berlin.de)



Більше інформації Ви знайдете також на сімейному порталі Берліна (Berliner Familienportal):

← [www.berlin.de/familie/informationen/alleinerziehende-getrennte-eltern-einelternfamilien-221](http://www.berlin.de/familie/informationen/alleinerziehende-getrennte-eltern-einelternfamilien-221)



## Бути батьком

Спеціальні пропозиції для чоловіків та їхніх дітей, а також для самотніх та розлучених татів. У Берлінському центрі батьківства або в районних центрах батьки можуть отримати інформацію та консультації на такі теми, як організація родинного спілкування, виховання та роль батька у ньому, а також відносно юридичних тем, як, наприклад, розлучення, аліменти або опіка над дитиною. Також проводяться семінари та заняття у групах, сніданки для татів і дітей, курси РЕКІР для татів або спільне дозвілля та святкові заходи. Індивідуальні адреси та веб-сайти можна знайти тут:

← [www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern](http://www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern)



## Особлива ситуація: мою дитину важко заспокоїти

Якщо Ваша дитина багато і довго плаче, погано спить або погано їсть і п'є, це надзвичайно важко. Якщо Вашу дитину навіть після кількох годин плачу не вдається заспокоїти з незрозумілих причин, це може призвести до кризової ситуації. Але допомога є: наприклад, в одній з берлінських амбулаторій для дітей, які плачуть. Фахівці на місці надають швидко і небюрократичну допомогу, розмовляючи, і, перш за все, застосовуючи методи заспокоєння і релаксації. Крім того, працівники разом з Вами проаналізують причини плачу і дадуть поради, як поводитися з немовлям, що плаче.

Більш детальну інформацію та адреси амбулаторій у вашому регіоні для немовлят, які плачуть, можна знайти за посиланням:

← [www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264](http://www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264)



... або тут:

← [www.schreibbabyambulanz.info](http://www.schreibbabyambulanz.info)



Крім того, багато освітніх та / або сімейних консультацій також пропонують Вам свою допомогу відносно цієї теми: [www.efb-berlin.de](http://www.efb-berlin.de)



Будь ласка, в жодному разі не трясіть дитину! В надзвичайних випадках, будь ласка, зателефонуйте за одним з берлінських номерів екстреної допомоги:

**Nummer gegen Kummer** – гаряча лінія для батьків: 0800 111 0550

**Берлінська кризова служба**, ) готова надати Вам допомогу у всіх районах телефоном,

індивідуально або в критичних ситуаціях на місці: [www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

**Телефонна консультація:** 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

#### **Особлива ситуація: близнята**

У Вас народилася не одна дитина, а відразу двоє або більше?

Порада з самого початку: приймайте допомогу, яку Вам пропонують, і шукайте підтримки в достатній кількості. Двоє і більше дітей – це обмаль сну і багато турбот. Звернутися по допомогу можна, наприклад, до сімейної опіки (Familienpflege) та волонтерів:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen)



Якщо Ви шукаєте відкрите місце для зустрічей для родин з близнюками, зверніться до найближчого до Вас сімейного центру (див. вище) або до координатора мережі раннього втручання у Вашому районі (див. вище).

#### **Контактні дані раннього втручання для близнят можна знайти тут:**

← [www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz/welche-regelungen-gelten-wenn-ich-zwillinge-oder-weitere-mehrlinge-erwarte--125154](http://www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz/welche-regelungen-gelten-wenn-ich-zwillinge-oder-weitere-mehrlinge-erwarte--125154)



#### **Пропозицію для багатодітних сімей з трійнею та більшою кількістю близнюків можна знайти тут:**

Якщо у Вас народилася трійня або навіть більша кількість дітей одночасно, Ви можете знайти відповіді на свої запитання та підтримку в ABC Club e. V.: [www.abc-club.de](http://www.abc-club.de)

#### **Особлива ситуація: недоношені діти**

Ваша дитина народилася занадто рано?

Ви можете знайти підтримку в рамках програми «Завчасно народженні» (früh geborgen):

← [www.wegdermitte.de/index.php?mid=88&uid=226&sid=543](http://www.wegdermitte.de/index.php?mid=88&uid=226&sid=543)



Соціально-медична підтримка від дитячого центру здоров'я Kindergesundheitshaus e. V.: [www.kghaus.de](http://www.kghaus.de)

Або, якщо Ви або Ви разом з партнером або партнеркою потребуєте відпочинку, можете звернутися до інших волонтерських служб.

#### **Особлива ситуація: дитина з обмеженими можливостями або інвалідністю**

Сім'ї з дітьми з інвалідністю або важкими хронічними захворюваннями можуть звернутися за підтримкою та консультуванням, наприклад, до організації „Поради батьків батькам дітей з інвалідністю і без неї“ (Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e. V.).

← [www.eltern-beraten-eltern.de](http://www.eltern-beraten-eltern.de)



... або Traglinge e. V.

← [www.traglinge-ev.de/das-machen-wir](http://www.traglinge-ev.de/das-machen-wir)





## ДОБРИЙ СУПРОВІД ВІД САМОГО ПОЧАТКУ

За допомогою ElternMail Berlin Управління сенату з питань освіти, молоді та сім'ї хоче підтримати усіх батьків на початку їхнього сімейного життя та на подальшому шляху. Послуги, які є для сімей безкоштовними, мають на меті допомогти батькам отримати корисну інформацію про розвиток їхньої дитини, а також практичні поради та рекомендації про місцеві служби підтримки.

### Подальші посилання



Також сім'ї з дітьми з інвалідністю або важкими хронічними захворюваннями можуть отримати консультацію та допомогу, звернувшись до дитячого центру здоров'я Kindergesundheitshaus e. V.  
← [www.kghaus.de](http://www.kghaus.de)



Ще більше інформації можна знайти тут:  
← [www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146](http://www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146)

#### Куди звертатися після народження дитини?

Майже у всіх районах Берліна існують так звані плани-графіки, що стосуються пологів з контрольними списками усіх необхідних заяв та адрес. Baby App Berlin так само надає цю інформацію. Обидва додатки можна знайти тут:



← [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/berlin/aufgaben-angebote-und-schwerpunkte/baby-berlin-app](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/berlin/aufgaben-angebote-und-schwerpunkte/baby-berlin-app)



На сімейному порталі федерального уряду також можна знайти цю інформацію:  
← [www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/checklisten](http://www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/checklisten)

## ВАнонс наступного ElternMail - 33-й та 4-й місяць життя Вашої дитини

1. Почуття і потреби в новій ролі батьків
2. Розвиток і здоров'я Вашої дитини
3. Сон Вашої дитини
4. Способи догляду за дитиною
5. Допомога у розв'язанні фінансових питань



Починаючи з 7-го місяця життя ElternMail надсилається в електронній версії. Зареєструйтеся зараз, щоб не пропустити жодного випуску! На це Ви витратите лише 2 хвилини свого часу.

← [www.elternleben.de/elternmail-berlin](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin)



## Вихідні дані

**Видавець**  
ElternLeben.de - пропозиція  
wellcome gGmbH  
[www.elternleben.de](http://www.elternleben.de)  
[www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

**За підтримки**  
Stützrad gGmbH

**За сприяння**



**Концепція**  
wellcome gGmbH: д-р Мартіна Штоц

**Редакція**  
wellcome gGmbH: д-р Мартіна Штоц,  
Маделене Гоффманн, Сабіне Лінц  
Stützrad gGmbH: ККатя Брендель,  
Сабріна Дьорінг

**Координація маркетингу і дизайну**  
wellcome gGmbH: Беріт Лонцвайгер

**Графіка та верстка**  
wellcome gGmbH: Флоріан Штюрц

**Ілюстрації**  
с. 6: iStock (romalka)  
Усі інші: iStock (lemono)

**Фото**  
с. 1: iStock (FatCamera)

**Druck**  
Richard Scholz GmbH

1-е видання, 1-й випуск

© wellcome gGmbH 2023



**ElternMail Berlin** видається ElternLeben.de - онлайн-платформою для батьків.

Ми підтримуємо Вас знаннями та безкоштовними порадами від вагітності до статевого дозрівання..