

TVOJ VODIČ ZA POROĐAJ

Uz tebe do rođenja bebe

Draga trudnice,

*Uskoro ćeš postati mama.
U ovoj brošuri se nalaze
informacije i saveti o tome
kako da se pripremiš za
porođaj i upознаš sa onim
što te očekuje u porodilištu.*



Ti i ja Od prvog
trenutka.

Zajedno pratimo razvoj trudnoće.



Porođaj je jedinstveno iskustvo koje donosi mnogo novih i lepih promena, a svakoj ženi u porođaju su potrebni podrška i strpljenje. Zajedno ćemo proći sve ono što treba da znaš o porođaju kako bi tvoje iskustvo bilo što lepše.

Porođaj se najčešće događa između 37. i 42. gestacijske nedelje, ali ne treba da te brine ni ako počne malo ranije ni ako malo zakasni u odnosu na predviđeni termin porođaja.

Sa izabranim ginekologom porazgovaraj o planu porođaja, između ostalog i o mogućnosti prisustva partnera ili druge bliske osobe na porođaju, o tome da li ste saglasni sa određenim medicinskim intervencijama koje nisu nužne, poput epiduralne analgezije i sl.

Svaki porođaj je novo iskustvo, ali kroz to iskustvo nećeš prolaziti sama. Medicinsko osoblje će pratiti tok porođaja i pružati ti podršku u svakom trenutku.

Kako da tvoja trudnoća prođe što lakše?

Okruži se onima koji te podržavaju i uz koje se osećaš sigurno. Kada imaš sa kim da поделиš osećanja, to ti može pomoći da savladaš stres. Priprema za porođaj proći će lakše ako sa drugim trudnicama budeš učila i razmenjivala iskustva o trudnoći, a dobro mesto za to su savetovališta

za trudnice te škole roditeljstva i psihofizičke pripreme za porođaj koje se obično organizuju pri domovima zdravlja.

Svakog dana nađi vreme za stvari koje te opuštaju, za aktivnosti koje voliš i koje te ispunjavaju, za boravak na svežem vazduhu, za razgovor sa partnerom o roditeljstvu. Izbegavaj konfliktne situacije ili susrete sa osobama koje ti ne prijaju. Ako iz bilo kog razloga osetiš snažne emocije, zastani na trenutak i diši duboko dok uznemirenost ne prođe. U tim trenucima razmišljaj o stvarima koje ti bude pozitivne emocije i koje te opuštaju.

Zamišljaj svoju bebu. Beba će voleti da čuje i kako joj pevaš ili pričaš priču, a ti ćeš se dodatno opustiti.

Ako te nešto brine u vezi sa trudnoćom, odgovore na pitanja potraži iz pouzdanih izvora, najpre od ginekologa koji te priprema za porođaj ili, na primer, u savetovalištu za trudnice. Internet nije najbolje mesto za traženje odgovora koji će te umiriti ili bolje pripremiti za porođaj; štaviše, informacije sa interneta često mogu da izazovu suprotan efekat.

Redovno osluškuj i sebe i bebu. Većina trudnica prvi put postane svesna bebinih pokreta oko 20. nedelje. Redovno praćenje pokreta bebe je izuzetno važno za praćenje stanja bebe, posebno od 32. nedelje trudnoće, kada se broj pokreta polako ustaljuje. Vrsta pokreta bebe može da se menja kako se približavaš terminu porođaja.

Ponekad se može desiti da ih i ne primetiš dok si aktivna i u pokretu.

Za tebe je najvažnije da pokušaš da prepoznaš individualni obrazac pokreta bebe. Ukoliko primetiš da pokreti postaju znatno slabiji, manje izraženi nego ranije ili ako uopšte ne osećaš pokrete, odmah potraži medicinsku pomoć, bez odlaganja.

Ako u nekom trenutku trudnoće primetiš krvarenje, oticanje plodove vode, skok krvnog pritiska, jaku glavobolju, pojavu svetlaca ispred očiju, duple slike ili zujanje u ušima, bol u trbuhu i ispod desnog rebarnog luka, povraćanje ili temperaturu koja prelazi 38°C, odmah se obrati lekaru.

Kako ćeš znati da se porođaj približava ili da je počeo?

Da bismo se bolje razumeli, objasnićemo neke pojmove koje stručnjaci koriste.

Kontrakcije predstavljaju stezanje i opuštanje mišića materice do kojih dolazi pod uticajem hormona koje luči tvoj organizam, što dovodi do istiskivanja bebe iz materice. Ove kontrakcije se razlikuju od kontrakcija koje si ponekad osećala tokom trudnoće jer su jače i javljaju se češće. Kada počne porođaj, postoje dve vrste kontrakcija. U početnoj fazi porođaja kontrakcije se javljaju u nepravilnim intervalima, različite su jačine, a vremenom postaju jače, duže i češće. Njihova

svrha je da otvore grlić materice do 10 cm. Na kontrakcije u porođaju ne možeš da utičeš.

Pod uticajem kontrakcija dolazi do **promena na grliću** — grlić omekšava, skraćuje se i izravnavava se sa donjim delom materice. Istovremeno, grlić se širi — najpre je potpuno zatvoren, a onda se pred sam kraj porođaja otvara 10 cm.

Naponi predstavljaju kombinaciju kontrakcija materice, trbušnih mišića, mišića dijafragme i mišića u karlici, a javljaju se u završnoj fazi porođaja, pred sam izlazak bebe. Osetićeš ih kao pritisak na debelo crevo i potrebu za velikom nuždom. U stvari, to glavica ploda pritiska završni deo debelog creva sa spoljne strane i imitira potrebu za pražnjenjem. Na napone možeš da utičeš tako što ćeš sarađivati sa osobljem u svakom koraku, a pojavu napona ćeš koristiti da olakšaš bebin izlazak.



Jedna od glavnih briga trudnica jeste **da li će prepoznati da se porođaj bliži ili da je počeo**.

Ovo su neki od znakova da je porođaj blizu:

- **lažni trudovi** (Brakston Hiksove kontrakcije koje pripremaju matericu za porođaj) nepravilnog su trajanja i jačine; može ih se javiti nekoliko u nizu, a onda odjednom mogu prestati kao da ih nije ni bilo;
- **„spuštanje stomaka”** se javlja tokom poslednje četiri nedelje pred porođaj i tada ćeš osetiti da se stomak „spustio” i da lakše dišeš, kao i da nemaš tegobe poput gorušice i žgaravice; u tom periodu možeš osetiti intenzivniji pritisak na mokraćnu bešiku i može doći do učestalijeg mokrenja;
- **„sluzni čep”** je sluzavi iscedak u kome može biti i malo sukrvice; on ne mora baš da izgleda kao „čep”, već više kao sluzavi, obilniji vaginalni sekret.

Da je porođaj počeo, prepoznaćeš na osnovu sledećih znakova:

- **Prave kontrakcije (pravi trudovi)** — Ne brini, sigurno ćeš ih prepoznati i razlikovati od lažnih trudova. Kada počnu prave kontrakcije, one postaju sve jače i sve češće, javljaju se u pravilnim vremenskim intervalima i sve teže možeš da ih „predišes”; neće ih zaustaviti ništa što pokušaš da uradiš, bilo da legneš, sedneš ili šetaš.

Kada kontrakcije počnu da se javljaju u pravilnim intervalima od 5 minuta i postanu jače, vreme je da se zaputiš u porodilište. Ako ne živiš blizu porodilišta, bilo bi dobro da u porodilište kreneš i pre nego što se jave prave kontrakcije, posebno ako čekaš drugu bebu, koja obično dolazi na svet brže nego prva.

Kada sa ginekologom budeš razgovarala o planu porođaja, zatraži preporuku i o tome kada bi trebalo da kreneš u porodilište u zavisnosti od mesta stanovanja ili drugih važnih faktora koje ginekolog utvrdi. Porazgovarajte i o tome kako se prepoznaju znaci da se porođaj približava. Bilo bi dobro da na papiru zabeležiš vremenske intervale javljanja kontrakcija i trajanje kontrakcija kako bi lakše razlikovala prave kontrakcije od lažnih. Te beleške možeš poneti sa sobom u porodilište.

- **Prskanje vodenjaka (oticanje plodove vode)** — Plodova voda okružuje bebu u materici, a oticanje plodove vode obično se javlja kada počnu prave kontrakcije, mada može da se javi i pre njih. Ovo je znak da treba da kreneš u porodilište, bez obzira na to da li imaš ili nemaš bolove.

Odlazak u porodilište je važan trenutak ispunjen emocijama, koje te ponekad mogu preplaviti. Očekuje se da te tada ispune i osećanje radosti zbog dolaska bebe i osećanje zabrinutosti ili nesigurnosti. Možda ćeš se pribojavati porođaja

ili imati pomešana osećanja, ali se seti da kroz to iskustvo nećeš prolaziti sama.

Razmisli o tome da sa sobom u porodilište povedeš partnera ili drugu blisku osobu koja će biti uz tebe, koja će te držati za ruku i bodriti, koja će ti osvežavati lice, pomoći da promeniš položaj i sl. (ako u tvom porodilištu ima uslova za to). Za budućeg tatu i bebu prisustvo na porođaju ima poseban značaj jer pozitivno utiče na jačanje privrženosti između oca i deteta, smanjuje uznemirenost i stres, povećava zadovoljstvo majke, kao i ljubav i poštovanje između partnera.

PORODILIŠTE

U skladu sa aktuelnim propisima, porođaj u Srbiji se obavlja u porodilištu. U nekim zemljama Evrope porođaj se može obaviti kod kuće. U Srbiji se ta opcija ne preporučuje trudnicama dok se ne stvore potrebni uslovi za vođenje porođaja kod kuće.

Priprema za porođaj. Sada si već u porodilištu i činimo sve da se osećaš bezbedno i pripremljeno za rađanje. Pripreme za porođaj podrazumevaju **klizmu** (čišćenje završnih delova debelog creva) i **brijanje međice** (ako nisi to sama uradila pre dolaska u porodilište).

Klizma će sprečiti da se creva prazne u trenutku kada ih beba pritiska glavicom prilikom rađanja, a sa druge strane može pomoći i tokom porođaja jer pojačava kontrakcije u početnoj fazi.

Ove pripremne radnje nisu obavezne pa ako imaš nekih pitanja, porazgovaraj o tome sa osobljem koje te priprema za porođaj.

Porođaj je prirodni proces za koji se telo žene priprema tokom cele trudnoće. Rađanje u porodilištima odnosno bolnicama može ponekad poslati pogrešan signal da se radi o „bolesnom stanju“, ali to nije tačno i zato je važno da budeš svesna jednog divnog prirodnog procesa u koji ulaziš. Ishod je maleno biće, tvoje remek-delo koje ćeš držati u rukama i o kome ćeš se starati ceo svoj život. Zadatak medicinskog osoblja je da te podrži na tom putu.

Babica, lekar i osoblje u porodilištu će te osluškivati, pratiti tok porođaja i reagovati na pravi način u skladu sa situacijom. Imaj poverenja u osoblje koje ti pruža podršku. Do poverenja se stiže kroz saradnju, uz otvorenu komunikaciju i zajednički razgovor o svakom narednom koraku tokom porođaja.



Nema načina da se predvidi koliko će neki porođaj da traje pa treba biti strpljiv i sačekati da priroda učini svoje.

Tokom porođaja ćeš prepoznati četiri faze porođaja.

U **prvoj fazi** porođaja dolazi do postepenog pojačavanja kontrakcija, skraćivanja i širenja grlića i spuštanja bebe ka izlasku iz porođajnog kanala. U ovoj fazi porođaja lekar može prokinuti vodenjak, ako se to spontano nije desilo, da bi se utvrdio kvalitet plodove vode, a prokidanje plodovih ovojaka utiče i na kvalitet kontrakcija i ubrzava tok porođaja. Procenu da li i kada treba prokinuti vodenjak svakako prepusti lekaru koji vodi porođaj. U **drugoj fazi** dolazi do izlaska bebe, u **trećoj fazi** do izlaska posteljice. Četvrta faza je period od dva sata nakon izlaska posteljice kada se kontroliše krvarenje iz materice.

Tokom **prve faze porođaja** napredak se prati pregledima na svaka 2–3 sata. Redovni pregledi se ne rade češće da bi se smanjio rizik od unosa bakterija iz vagine u ulaz materice. Tokom celog porođaja se prati i stanje bebe tako što se slušaju otkucaji srca ploda i prati šema tih otkucaja u vremenskom periodu (kardiotokografija, CTG).

Ako porođaj ne napreduje zadovoljavajućom brzinom i kontrakcije koje imaš nisu dovoljno efikasne u „otvaranju” grlića, kontrakcije se mogu dodatno stimulisati oksitocinom, lekom koji je praktično isti kao i hormon koji telo proizvodi tokom porođaja. U toj situaciji

zdravstveno osoblje će te zamoliti da ostaneš da ležiš u krevetu, jer je tada neophodno da se putem CTG-a stalno prate srčani otkucaji bebe i kontrakcije.

U drugoj fazi porođaja dešavaju se naponi — veoma jake i bolne kontrakcije koje dolaze na 1–2 minuta i traju oko minut, a koje treba da iskoristiš tako što ćeš pratiti uputstva lekara i babica koji ti pomažu da se porodiš. Možda ćeš poželeti da vičeš tokom porođaja; to se, zbog jačine napona, dešava vrlo često i normalna je pojava, ali bi bilo dobro, ako je moguće, da pokušaš da tu energiju usmeriš na snažno potiskivanje ka dole kako bi pomogla bebi da se što pre rodi.

Zadržavanje vazduha prilikom napinjanja dodatno omogućava bolji pritisak dijafragme (stomaka) tokom napona. U ovoj fazi se donosi odluka i o epiziotomiji (presecanju međice koje olakšava izlazak bebe i sprečava veće cepanje). Epiziotomija se ne radi rutinski, već samo ako postoje indikacije za to — ako je procenjeno da je beba krupna, ako otkucaji bebinog srca ili boja plodove vode ukazuju na to da beba treba što pre izađe, ako postoji čvrsta ili ožiljna međica od prethodnog porođaja ili ako porođaj treba završiti instrumentalno.

Komplikacije u drugoj fazi mogu stvoriti potrebu za posebnim intervencijama. Da se ne bi plašila i da bi bila pripremljena, treba da ti budu poznate posebne karakteristike porođaja koji se završava instrumentalno.

Ako se beba i posle određenog vremena ne rodi, akušer ponekad treba da primeni neku od metoda tzv. instrumentalnog porođaja. To su **forceps** ili **vakuum ekstraktor**. Može se ukazati i potreba za odgovarajućim pritiskom na tvoj trbuh, koji bi pomogao da se beba lakše istisne i smanjio patnju ploda.

Forceps se sastoji od dve kašike koje se plasiraju sa obe strane bebine glave dok je u porođajnom kanalu, a zatim se beba polako povlači napolje. Kod **vakuum ekstraktora** se posebno oblikovana kalota postavlja na bebino teme i onda se beba polako povlači napolje. Obe metode predstavljaju savremene, prihvaćene metode pomoći u porođaju, a njihova primena se ograničava na one slučajeve kada je potrebna pomoć prilikom izlaska glave.

Komplikacije u primeni ove dve metode su veoma retke i kod porodilje se odnose na povrede vagine i međice, a kod ploda na povrede glave (forceps) ili pojavu krvarenja ispod poglavine (vakuum).

Važno je da znaš da instrumentalni porođaj može predstavljati traumatsko iskustvo za porodilju već i zato što sama potreba za intervencijom šalje poruku da su žena ili beba ugrožene. Pri tome, instrumentalni porođaj se obično dešava onda kada si već umorna, uznemirena ili napeta, što doprinosi traumatskom doživljaju, iako se radi o ustaljenim medicinskim intervencijama sa malim rizikom od komplikacija. Zbog toga je poverenje u medicinsko osoblje izuzetno važno, kao i obostrana saradnja tokom porođaja.



Po izlasku bebe osoblje porodilišta će ohrabriti i omogućiti tvoj rani i neprekinuti kontakt „**koža na kožu**” sa bebom što ranije posle porođaja, u trajanju od najmanje jedan sat ili duže ako se beba i ti budete osećali dobro. Ako budeš pospana ili pod dejstvom anestezije, možeš da očekuješ i dodatno praćenje i podršku od strane osoblja. Zdravstveno osoblje u porodilištu nastoji da uvek omogući kontakt „koža na kožu” i veoma su retke situacije u kojima ovaj kontakt ne može da se ostvari iz medicinskih razloga.

Naučna saznanja pokazala su da kontakt „koža na kožu” olakšava emocionalno povezivanje i jačanje privrženosti između roditelja i bebe, da pozitivno utiče na razvoj bebe, smanjenje

osećaja bola posle porođaja kod majke i na rano započinjanje dojenja.

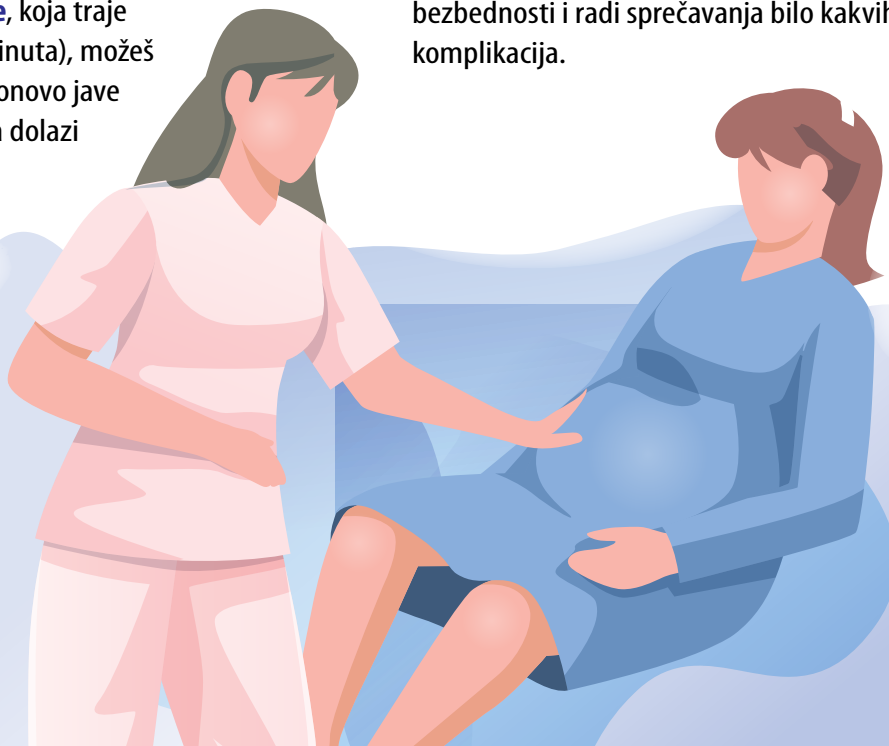
Prirodno ponašanje većine beba je da se, kada se polože na majčine grudi, polako okreću ka dojci. Osoblje će ti pokazati kako da pomogneš bebi da dođe do dojke i započne sisanje. Sisanje u prvom satu po dolasku bebe na svet pokrenuće i ubrzati proizvodnju majčinog mleka. Sisanje u tom tzv. „zlatnom satu“ dokazano čuva bebino zdravlje i podstiče razvoj.

Dojenje je najprirodniji dar koji možeš da podariš svojoj bebi za ceo život. Zato slobodno zatraži svu praktičnu pomoć od osoblja porodilišta ili savet ako osetiš da tvoje prvo iskustvo dojenja nije onakvo kakvo si očekivala da će biti.

U toku **treće faze**, koja traje kratko (10–30 minuta), možeš očekivati da se ponovo jave kontrakcije i tada dolazi

do izlaska posteljice. Kontrakcije u ovoj fazi su znatno manje bolne i kraće traju. Posle toga se pregledaju grlić i vagina te ušivaju eventualni rascepi do kojih je došlo tokom porođaja ili epiziotomije ako je napravljena. Ove intervencije se obavljaju u lokalnoj anesteziji, ali i pored toga, taj deo može da bude neprijatan. Ako posteljica ne može da se rodi ili nije izašla u celini, lekar (u lokalnoj ili opštoj anesteziji) obavlja ručnu proveru (reviziju) materice i vađenje posteljice. Ponekad se ukaže potreba i za instrumentalnom revizijom uz upotrebu posebnih kireta.

Tokom **četvrte faze**, u periodu posle izlaska posteljice, osoblje u porodilištu će pažljivo pratiti tvoje stanje radi tvoje maksimalne bezbednosti i radi sprečavanja bilo kakvih komplikacija.



POROĐAJNO ODELJENJE

Kada prođu dva sata od porođaja, beba i ti preći ćete na porođajno odeljenje, gde treba konačno da se opustiš, odmoriš i pripremiš za sasvim novo poglavlje u životu.

Ustanove koje brinu o majci i novorođenčetu treba da omoguće zajednički boravak mame i bebe tokom dana i noći na porođajnom odeljenju, uz pružanje dodatnih vidova podrške ako je potrebno.

Bilo bi korisno da i pre porođaja potražiš od medicinskog osoblja koje brine o tebi informacije o uslovima smeštaja u porodilištu, zajedničkom boravku mame i bebe, postojanju apartmana i drugim tebi važnim stvarima koje će ti pomoći da se osećaš ugodno, podržano i zaštićeno.

Dok boraviš na porođajnom odeljenju, susrećeš se sa lekarima i medicinskim sestrama — tehničarima, koji će se smenjivati tokom tvog boravka na odeljenju. Slobodno od njih zatraži odgovor na svako svoje pitanje ili potrebu, u svako doba, pa i više puta ako je potrebno.

U porođajnom odeljenju ćeš saznati i da će te, dan posle bebinog dolaska kući, obradovati poseta patronažne sestre koja će ti dati prve najvažnije savete za podsticajnu negu i brigu o bebi.

Osoblje će te podsetiti da, kada beba navrší mesec dana, treba posetiti bebinog pedijatra, kao i da ti treba da posetiš izabranog ginekologa šest nedelja posle porođaja radi provere toka oporavka.

POROĐAJNI BOL

„Da li će me to boleti?” To je jedno od veoma čestih pitanja vezanih za porođaj.

Da, porođaj boli. I razni su bolovi vezani za porođaj — bolovi od kontrakcija, napon, medicinskih intervencija, rane, zarastanja rane kasnije. . .

Sam doživljaj bola je individualan (ne boli sve nas podjednako vađenje krvi iz vene i ne boli jednog čoveka svaki put isto). Znamo da na to utiču razni faktori, npr. umor, motivacija, stručnost lica koje primenjuje određenu proceduru, anksioznost, depresivnost, napetost. Kada smo anksiozni i fokusirani na negativno (na sve ono što ne valja ili može da pođe po zlu), bol doživljavamo intenzivnije, jače.

Naučene tehnike opuštanja su veoma važne kada krenu kontrakcije i zbog toga se ponovo vraćamo na početak i na to koliko su dobra edukacija, pripremljenost i informisanost važne za porođaj.

Evo nekoliko saveta za opuštanje tokom porođaja:

- Tokom trudnoće se informiši o porođaju, najbolje od zdravstvenih radnika koji se time bave (savetovalište za trudnice, škola za psihofizičku pripremu za porođaj, škola roditeljstva, patronažna poseta trudnici).
- Ako je moguće, kreći se za vreme kontrakcija. Ako ležiš, biće korisno da menjaš položaj — jedan bok, leđa, drugi bok.

- Pokušaj da se koncentrišeš na disanje; fokus na disanje donosi smirenost.
- Ako to uslovi dozvoljavaju, odnosno ako smatraš da je to za tebe dobro i to želiš, osloni se na podršku partnera ili neku drugu blisku osobu koju si odabrala kao pratnju na porođaj. Nemoj se osećati loše ako ne želiš partnera pored sebe i ako smatraš da si bolja, efikasnija kada si sama. To je sasvim u redu.

Ovo je medicinska pomoć koja se, u zavisnosti od ustanove, može dobiti radi smanjenja bola:

- **Obezboljavanje primenom lekova putem injekcija u mišić ili u venu.** Od tih lekova možeš da osetiš pospanost, da imaš vrtoglavicu ili mučninu. Neki od tih lekova mogu, ako se daju pred sam izlazak bebe, napraviti komplikacije (probleme sa disanjem posle rođenja bebe). U zavisnosti od toka porođaja, nadležni ginekolog ili anesteziolog će u odgovarajućem trenutku dati najbolju preporuku o primeni leka za obezboljavanje.
- **Epiduralna analgezija.** To podrazumeva davanje lokalnog anestetika u donji deo kičmenog kanala. Uslovi u kojima se ova vrsta analgezije može primeniti jasno su definisani (grlić je otvoren 4 cm ili više, a kontrakcije su snažne i redovne). Postoje i situacije u kojima se epiduralna analgezija ne primenjuje, npr. stanja poput lokalne infekcije na mestu punkcije, određena neurološka oboljenja, poremećaji koagulacije krvi. Rizici i moguće

komplikacije ove intervencije su pad krvnog pritiska, produžavanje druge faze porođaja, nešto češća primena instrumentalne pomoći u porođaju (forceps ili vakuum ekstrakcija), glavobolja.

KADA SE RODI DETE, RODI SE I RODITELJ!

Draga mama, dan porođaja je dan kada se rađa tvoje dete, ali i dan kada se ti rađaš u potpuno novoj ulozi, kao roditelj. Otvoreno traži podršku koja ti je potrebna. Porođaj i dolazak bebe na svet je iskustvo za koje nikada ne možeš biti dovoljno pripremljena. Uz podršku profesionalaca iz porodilišta, njihovu brižnost, međusobno poverenje i tvoje aktivno učešće u porođaju, biće to trenuci za pamćenje.

Prema Ustavu Republike Srbije, ljudsko dostojanstvo je neprikosnoveno. Pružanje zdravstvenih usluga uz poštovanje dostojanstva pacijenata regulisano je Zakonom o zdravstvenoj zaštiti i Zakonom o pravima pacijenata.

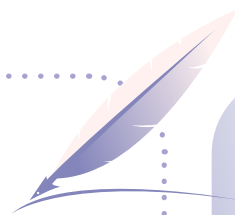
Ako misliš da tvoje iskustvo iz porodilišta nije bilo onakvo kakvo je trebalo da bude, imaš puno pravo da se zauzmeš za svoja prava i detetova prirodna prava koja mu pripadaju, iako nisu sva prava jasno regulisana zakonima.

Ovo su neka od njih:

- pravo na dostojanstvenu trudnoću, porođaj i roditeljstvo,
- pravo na informacije i edukaciju o trudnoći, porođaju i roditeljstvu,
- pravo na izbor mesta porođaja,
- pravo na poštovanje plana porođaja,
- pravo na neodvajanje od deteta u porodilištu,
- pravo na isključivo dojenje,
- pravo na komunikaciju sa medicinskim osobljem koja počiva na uzajamnom poštovanju i ravnopravnosti.

Ako ti je potreban savet o pravima u oblasti zdravstvene zaštite ili imaš prigovor, potraži kontakte kancelarije za zaštitu prava pacijenata u lokalnoj samoupravi na čijoj teritoriji živiš.

Mi koji radimo u porodilištima smo tu za tebe. Dobro došla u porodilište. Želimo ti uspešno roditeljstvo!



TVOJ VODIČ ZA POROĐAJ

Uz tebe do
rođenja bebe

Korisni telefoni i resursi:

Broj hitne službe
194

Telefonsko savetovalište „Halobeba“
011 7158 444



„Bebbo“ — aplikacija
o roditeljstvu

Izradu brošure podržale su Republička stručna komisija
Ministarstva zdravlja za ginekologiju i akušerstvo i
Posebna radna grupa Ministarstva zdravlja za unapređenje
stanja u oblasti perinatalne zdravstvene zaštite.



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



MSD
for Mothers

podržava

unicef
za svako dete