



Dobar start u život
Kako babice pomažu

U drugom stanju ste? Upravo ste rodili dijete?

Srdačno Vam čestitam i radujem se sa Vama!

Rođenje djeteta predstavlja vrlo radosan događaj. Istovremeno sa trudnoćom i rođenjem dolazi do potpuno novih izazova i pitanja. Njih međutim ne morate sami savladati. U svakom trenutku se možete obratiti babici i od nje zatražiti savjete i pomoć.

- **Babica je stručna osoba za sva pitanja u vezi trudnoće, rođenja i naknadne brige.**
- **Ona Vas prati, savjetuje i pruža Vam pomoć – prije, za vrijeme i nakon rođenja.**
- **Svaka žena može koristiti pomoć babice.**
- **Većina usluga pruženih od babice plaća zavod za zdravstveno osiguranje.**

Pomoć babice Vašem djetetu osigurava najbolje moguće uvjete. Na taj način Vi se brinete za sebe i za Vašu bebu.

Želim Vama i Vašem djetetu dobar start, puno sreće i zdravlja!

Mario Czaja

Senator za zdravstvo i socijalna pitanja

U trudnoći – što nude babice?

Već u početku Vaše trudnoće Vaša babica Vam stoji na raspolaganju. Ona će odgovarati na sva Vaša pitanja u vezi trudnoće i rođenja. Pružiti će Vam pomoć u slučaju trudničkih tegoba kao što su mućnina, prijevremeni trudovi, žgaravica ili strahovi.

Ako dođe do problema jezične prirode, možete na primjer prijateljicu angažirati za pomoć u obliku tumačenja.

I u vezi preventivne trudničke brige se možete obratiti Vašoj babici. Ona može izvršiti sve potrebne preglede osim ultrazvučnog. Po pravilu – ukoliko Vi to želite – ona će Vas posjetiti u Vašem domu. Da li preventivnu brigu prepuštate Vašoj babici, odnosno liječnici ili Vašem liječniku, sasvim slobodno sami možete odlučiti. Naravno možete i zatražiti naizmjeničnu pomoć obje osobe.

Babica će Vam pružiti pomoć u donošenju odluke o tome, gdje i na koji način želite roditi Vašu bebu. U okviru pripremnog tečaja za rođenje ona će sa Vama vježbati tehnike disanja i opuštanja, koje trebaju olakšati sam porod. Osim toga će Vam dati praktične savjete za prvo razdoblje sa Vašom bebom.



Prilikom rođenja – što čine babice?

Babice mogu pratiti porode u bolnici, u rađaonici i kod kuće. Ne nudi svaka babica međutim pomoć prilikom poroda. Osim toga ne nudi svaka bolnica mogućnost da Vaša babica o Vama vodi brigu. U većini slučajeva o Vama će brigu voditi babica, koja je u dotičnom trenutku dežurna u bolnici.

Babica Vas prati tijekom cjelokupnog poroda. Ona Vam pomaže da ispravno dišete i pokazuje Vam ispravan stav i vježbe, koje olakšavaju porod. Babica osim toga promatra i dokumentira tijek poroda, a ukoliko dođe do problema, poziva liječnika ili liječnicu.

Nakon poroda izvršenog u klinici prve dane sa Vašim djetetom možete provesti u bolnici. Ako ste se međutim odlučili za ambulantni porod, možete već nekoliko sati nakon poroda otići kući; Vaša babica će onda o Vama i Vašem djetetu brigu voditi u Vašem domu. Posavjetujte se prije poroda i zaključite, koja je opcija za Vas najbolja!



Tijekom **babinja** i nakon toga – kako pomažu babice?

Nakon poroda Vaša babica Vam pomaže oko dojenja i vrši prvi preventivni pregled Vašeg djeteta.

U prvih osam tjedana Vaša babica će Vas posjećivati kod kuće, u početku po potrebi čak i svakodnevno. Babica pazi na to, da li vraćanje maternice u prijašnje stanje nakon poroda protiče normalno. Ona Vas savjetuje u vezi njege djeteta, na primjer kako ćete prematati dijete, kako ćete ga prati, držati, dojiti ili hraniti bočicom. Ona je Vaša kontakt-osoba za sva Vaša pitanja i pomaže Vam da se snađete u novonastaloj životnoj situaciji.

Babica pažnju obraća na ponašanje bebe i na njegov tjelesni razvoj, primjerice na to, da li pupak ispravno zacjeljuje i da li se tjelesna težina djeteta normalno povećava. Osim toga će Vas ona informirati o prvim preventivnim pregledima.

Brojne babice povrh toga nude tečajeve gimnastike u cilju vraćanja tijela u prethodno stanje. I po isteku prvih osam tjedana Vaša babica će Vam pomoći kod problema u dojenju ili oko ishrane.



Kako mogu pronaći babicu?

Ako se zanimате za pomoć babice, trebali biste blagovremeno tijekom trudnoće stupiti u kontakt sa bobicom. Vaša babica o Vama vodi brigu od početka trudnoće sve do kraja razdoblja dojenja.

Vašu babicu možete pronaći preko:

- Interneta (npr. **www.berliner-hebammenliste.de** ili **www.hebammensuche.de**)
- Ordinacije babica i ustanove za rađanje
- Porođajne klinike
- Ginekologa i ginekoloKinje
- Zavoda za zdravstveno osiguranje
- Preporuka prijateljice

Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oranienstr. 106
10969 Berlin
Tel (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/gessoz
pressestelle@sengs.berlin.de

Fotografije © Str.1+3 Shutterstock, Str.4 istockphoto, Str.5 Fotolia
Dizajn: M8 Medien GmbH, Berlin
© 10/2014
Štampano na hartiji sa FSC-sertifikatom

Sa prijateljskom potporom udruženja
babica u Berlinu
Berliner Hebammenverband e. V.
www.berliner-hebammenverband.de