

SMANJENJE RIZIKA OD KATASTROFA U BOSNI I HERCEGOVINI

SIGURNO MAJČINSTVO



UVOD

Klimatske promjene i visoka izloženost riziku od katastrofa nameću Bosni i Hercegovini potrebu bolje spremnosti stanovništva i lokalnih zajednica za odgovor tokom katastrofa, bilo da su izazvane prirodnim ili ljudskim faktorima.

Ovo podrazumjeva podizanje svijesti i učešća stanovništva u SMANJENJU RIZIKA OD KATASTROFA uključujući dostupnost praktičnih savjeta građanima kako reagovati u kriznim situacijama. Adekvatna zaštita trudnica, porodilja i novorođenčadi tokom katastrofa je prioritet koji zahtjeva zajednički odgovor pojedinaca, stanovništva i svih sektora društva.

Ova brošura nudi neophodne informacije trudnicama i porodiljama i njihovim porodicama kao i lokalnoj zajednici kako bi tokom kriznih situacija na najbolji način omogućili sigurno majčinstvo, zaštitili zdravlje i život svake trudnice, kao i porodilje i svake bebe.

**Svaka trudnoća treba biti željena, svaki porod
siguran i potencijal svake mlade osobe ispunjen.**



OPŠTE INFORMACIJE

Trudnice, porodilje i žene nakon poroda su tokom kriznih situacija izložene dodatnom riziku. Zbog toga, trudnice treba da se informišu, organizuju i pripreme zajedno sa svojim partnerom i porodicom kako bi na najbolji način zaštitile svoje zdravlje i zdravlje svoga djeteta. Tokom kriznih situacija, trudnice imaju različite potrebe, od onih koje se odnose na održavanje lične higijene i ishranu, odlaska na kontrolne preglede i savjetovanje do prepoznavanja i tretmana komplikacija u trudnoći i pri porodu koje mogu dovesti u opasnost njihov život i život njihove bebe.

Svaka trudnica, njen partner i porodica trebaju znati sami prepoznati znakove upozorenja tokom trudnoće i nakon poroda kako bi žena na vrijeme dobila neophodnu stručnu pomoć.

Porod u sigurnim uslovima (u bolnicama ili najbližim zdravstvenim ustanovama) doprinosi smanjenju komplikacija tokom poroda i negativnih ishoda po zdravlje i život žena.

TRUDNOĆA

Tokom devet mjeseci, koliko traje trudnoća, beba raste i razvija se u maternici žene, te zbog toga zdravlje i blagostanje majke direktno utiču na razvoj ploda.

Sigurno majčinstvo predstavlja period u kojem je svakoj ženi potrebno posvetiti odgovarajuću pažnju uz dostupnost kvalitetnih zdravstvenih usluga koje pružaju educirani zdravstveni radnici u zdravstvenim ustanovama, što je posebno značajno u periodu katastrofa, kada su trudnice i porodilje izložene dodatnom riziku.

Svaka trudnica treba da se na vrijeme informiše, organizuje i pripremi zajedno sa svojim partnerom i porodicom kako bi na najbolji način zaštitila svoje zdravlje i zdravlje svoga djeteta.

Za trudnicu, njenog partnera i porodicu od posebne važnosti je:

- što ranije prepoznati pojavu znakova upozorenja/komplikacija tokom trudnoće i poroda,
- omogućiti porođaj u sigurnim uslovima: u najbližoj bolnici ili drugoj zdravstvenoj ustanovi koja raspolaže stručnim kadrom, opremom i lijekovima za siguran porod.

Trudnica, njen partner i porodica trebaju znati prepoznati znakove upozorenja tokom trudnoće, poroda i nakon poroda kako bi žena mogla na vrijeme dobiti adekvatnu zdravstvenu zaštitu.

TOKOM TRUDNOĆE žena treba da:

- ide na redovne preglede,
- pije dovoljno higijenski ispravne tekućine,
- zdravo i uravnoteženo se hrani, koliko god je to moguće, te da uzima hranu pripremljenu od svježeg sezonskog voća i povrća. Namirnice treba temeljito prati prije konzumiranja.
- izbjegava stresne situacije,
- nosi komotnu i udobnu odjeću i obuću,
- prestane pušiti - pušenje dokazano štetno djeluje na razvoj ploda,
- prestane konzumirati alkoholna pića,
- redovno radi lakše vježbe prema savjetu zdravstvenih radnika,
- izbjegava dizanje ili nošenje teških tereta, odmara se što je više moguće,
- izbjegava odlazak na mjesto nesreće.

Trudnici treba podrška partnera, porodice i zajednice kako bi se pravilno hranila, odmarala i kako bi bila zaštićena od bilo kakvog uznemiravanja i nasilja.

PREPORUKE ZA PARTNERA I PORODICU

Partner, porodica i zajednica imaju obavezu da tokom kriznih situacija posebno podrže i paze trudnicu. Kako bi ispunili ovu obavezu, treba da slijede ove preporuke:

- poštovati uputstva ovlaštenih osoba koja se odnose na zaštitu zdravlja trudnica i njihovu sigurnost,
- razumjeti i podržati trudnicu prilikom njenih promjena raspoloženja,
- pokazivati nježnost prema ženi i bebi u stomaku (pričati joj, pjevati, govoriti da je volite i da joj se nadate, milovati majčin stomak itd.), što će doprinijeti povećanju bliskosti u porodici,
- pružiti ženi podršku u svakodnevnim obavezama i čuvanju djece u kući, skloništu ili zajednici,
- izvršiti odgovarajuće pripreme za porođaj (opisano u nastavku),
- identifikovati najbližu zdravstvenu ustanovu ili drugo mjesto za pružanje zdravstvene zaštite u zajednici, a gdje može dobiti potrebnu stručnu pomoć tokom trudnoće, tokom poroda, kao i u periodu nakon poroda.



PREPORUKE ZA LOKALNU ZAJEDNICU

Lokalna zajednica ima obavezu:

- identifikovati trudnice i žene nakon poroda koje predstavljaju prioritet u odgovoru svih sektora društva uključujući potrebnu evakuaciju,
- trudnice i njihove porodice blagovremenu izmjestiti na sigurno mjesto kao što je sklonište,
- trudnicama i ženama koje se nalaze u periodu dojenja dati prioritet u snabdijevanju hranom i dodacima ishrani,
- spriječiti da trudnice odlaze na mjesta ugrožena katastrofom,
- promovisati zaštitu trudnica i porodilja od svake vrste nasilja,
- prijaviti svaki slučaj nasilja policiji i pružiti podršku osobj koja je preživjela nasilje.

Partner, porodica i lokalna zajednica treba da se brinu za sigurnost i zdravlje trudnice.



Zdravstvena zaštita tokom trudnoće

Tokom trudnoće, žena treba ići na redovne kontrolne preglede u najbližu zdravstvenu ustanovu odnosno mjesto najbliže skloništu na kojem je organizovana zdravstvena zaštita.

Tokom kontrolnih pregleda, zavisno od stepena trudnoće, doktor će pregledati trudnicu i uraditi potrebne dijagnostičke pretrage, utvrditi trajanje trudnoće, dati odgovarajuće savjete trudnici i njoj porodici, te prema potrebi uključiti neophodnu terapiju.

Trudnica treba ići na redovne kontrolne preglede.



MOGUĆI PROBLEMI TOKOM TRUDNOĆE

Znaci opasnosti tokom trudnoće/simptomi na koje treba obratiti pažnju su:

- visoka temperatura ili drhtavica. Tjelesna temperatura iznad 37,5 stepeni bez simptoma prehlade ili gripe, što može biti znak infekcije.
- snažna bol u stomaku koja se ne smiruje.
- neprestane mučnine i snažno, neprekidno povraćanje.
- slabo ili jako vaginalno krvarenje.
- jaka glavobolja koja traje duže od 2-3 sata, nesvjestica ili vrtoglavica, zamagljen vid, žena vidi svjetlo, ima napade ili šum u ušima.
- otjecanje plodne vode prije očekivanog termina poroda.
- smanjeni pokreti ploda u razdoblju dužem od 24 sata nakon 21. sedmice trudnoće.
- iznenadna nadutost ili oticanje ruku i lica.
- mutan urin ili urin neugodnog mirisa.
- bol ili žarenje prilikom mokrenja, uz visoku temperaturu, drhtavicu i bol u leđima.
- jaki bolovi u donjem dijelu leđa.
- svrbež cijelog tijela u kasnijoj trudnoći, sa žutilom kože ili bez njega, taman urin,
- kod žena koje su prije trudnoće imale određene bolesti (srčane bolesti, dijabetes itd.) zdravstveno stanje se može tokom trudnoće dodatno pogoršati. Kako bi se spriječile komplikacije, preporučene su češće kontrole kod doktora.



U svim navedenim slučajevima ženu treba odmah odvesti u najbližu zdravstvenu ustanovu ili najbliže mjesto za pružanje zdravstvene zaštite u zajednici.

PRIPREMA ZA SIGURAN POROD

Trudnica, njen partner, porodica i zajednica imaju odgovornost da budu spremni za siguran porod tokom krizne situacije za što je neophodno pripremiti detaljan plan, koji će dat i odgovore na sljedeća pitanja:

- Gdje se nalazi najbliža zdravstvena ustanova/mjesto na kojem je moguć siguran porođaj?
- Koliko vremena je potrebno da trudnica stigne do te zdravstvene ustanove?
- Kako se može doći do tog mjesta (kopnenim, zračnim, vodenim putem)?
- Da li u lokalnoj zajednici postoji telefon ili radio koji su u funkciji?
- Kako komunicirati sa osobom zaduženom za transport? Kako da se žena transportuje u slučaju ako ne može hodati?
- Ako je zdravstvena ustanova daleko, da li postoji neko mjesto u blizini te zdravstvene ustanove na koje žena može stići ranije i ostati nekoliko dana prije i poslije poroda?
- Ko će joj praviti društvo tokom poroda? Partner, majka/otac, prijatelj ili komšije?
- Ko će paziti na djecu (ako ih ima)? Da li ima neko ko može ostati sa djecom u kući, skloništu, zajednici, dok je žena u zdravstvenoj ustanovi?



PRIPREMA ZA SIGURAN POROD

Trudnica, njen partner i porodica trebaju na vrijeme:

- pripremiti torbu sa najpotrebnijim stvarima i odjećom za buduću majku i bebu,
- pripremiti važne dokumente (ličnu kartu, zdravstvenu knjižicu, prethodne zdravstvene nalaze koje ima, itd.) koje treba držati u futrolama ili plastičnim vrećicama kako bi se spriječilo njihovo propadanje, ostaviti kopije tih dokumenata na sigurnom mjestu ili kod člana porodice,
- držati odjeću za trudnicu i bebu, deke ili prekrivače na sigurnom mjestu (u slučaju poplave staviti ih na visoko mjesto u stanu ili skloništu i zaštititi ih nepromočivim materijalom).

Biti spreman za porod tokom krizne situacije je odgovornost trudnice, partnera, porodice i lokalne zajednice.



PRIPREMA ZA SIGURAN POROD

Tokom kriznih situacija, žena tokom poroda ima pravo:

- da razgovara sa ginekologom i medicinskom sestrom/babicom o planu poroda, te dogovori položaj pri rađanju koji je u datom trenutku najbolji,
- da odluči čije prisustvo u toku poroda želi (partner, majka/otac, sestra, prijateljica ...),
- da dijete odmah stave na majčine grudi (kontakt koža na kožu) i da majka započne dojenje unutar prvog sata nakon prirodnog poroda,
- da dijete bude uvijek pored majke, osim ako to nije moguće iz opravdanih razloga.

Trudnica, njen partner i porodica treba da na vrijeme donesu odluku gdje će se dijete roditi i da zatraže pomoć stručne osobe tokom poroda.

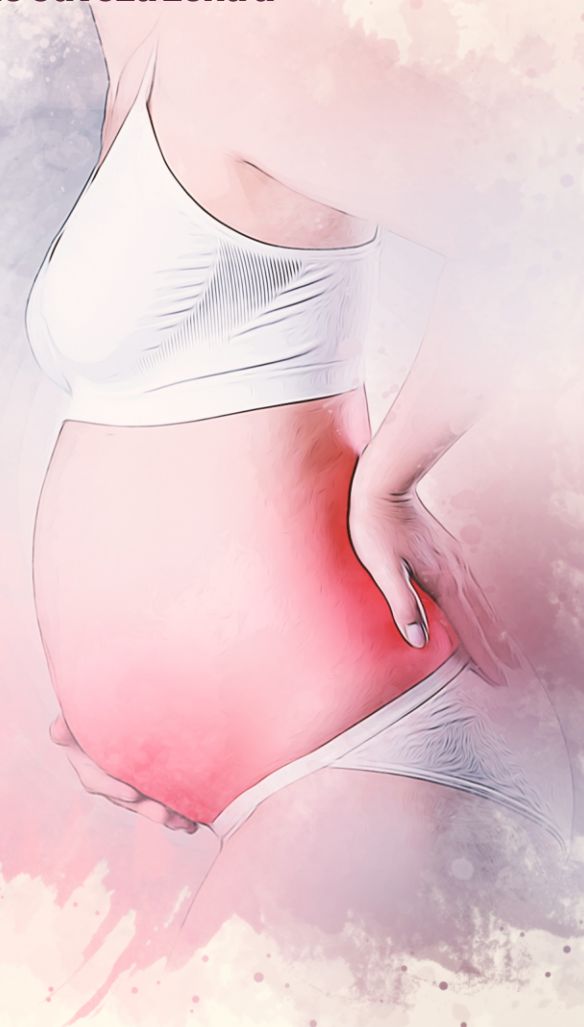
Ukoliko je moguće, porod trebaju obaviti zdravstveni radnici u bolnici ili drugoj zdravstvenoj ustanovi sa stručnim kadrom, opremom i lijekovima, u kojoj je u slučaju komplikacija tokom poroda moguće spasiti život ženi i njenom djetetu. Stoga treba unaprijed identifikovati najbližu zdravstvenu ustanovu u kojoj se pružaju usluge porođaja u kriznim situacijama kako bi se žena mogla tamo uputiti u slučaju komplikacija.

Trudnica, njen partner i porodica kao i cijela zajednica trebaju da učine sve kako bi porođaj obavile stručne osobe u najbližoj zdravstvenoj ustanovi koja omogućava siguran porod.

MOGUĆI PROBLEMI TOKOM PORODA

Ukoliko porođaj započne izvan zdravstvene ustanove, u slučaju ako se uoče neki od problema prilikom poroda, partner, porodica ili babica treba da hitno odvezu ženu u bolnicu ili drugu zdravstvenu u ustanovu najbliže skloništu.

- ako nakon pucanja vodenjaka iz vagine istiche zelena ili smeđa tekućina,
- ako porođaj popraćen bolovima traje duže od 12 sati a beba se ne rađa,
- ako pri porođaju prvo izađe noga ili ruka djeteta,
- ako žena ima obilno vaginalno krvarenje,
- ako žena izgubi svijest,
- ako posteljica ne izađe u roku od jedan sat nakon rođenja djeteta,
- ako žena ima izuzetno jake bolove u stomaku, glavobolju, zamračen, mutan vid ili vidi svjetlo i ima zujanje u ušima.



NJEGA I ZDRAVSTVENA ZAŠTITA ŽENE NAKON PORODA

Nakon poroda, žena treba da se odmara. Potrebni su joj pažnja, razumijevanje i podrška partnera i porodice u svakodnevnim obavezama.

Osim toga, žena treba da:

- se hrani kvalitetnije i prilagodi prehranu svom stanju, pije mnogo tekućine (sigurnu vodu za piće),
- se što više odmara i tjelesnu aktivnost prilagodi svom stanju,
- izbjegava fizički naporne poslove i dizanje teških stvari,
- ispira intimne dijelove toplom vodom i neutralnim sapunom i da često mijenja higijenske uloške,
- se odmah javi u ginekološku ambulantu u slučaju visoke tjelesne temperature ili obilnog krvarenja,
- obavi prvi kontrolni pregled kod doktora 6 sedmica nakon poroda,
- izbjegava seksualne odnose neposredno nakon poroda.

Partner ili porodica treba da sa ženom i bebom idu na njene redovne kontrole nakon poroda.



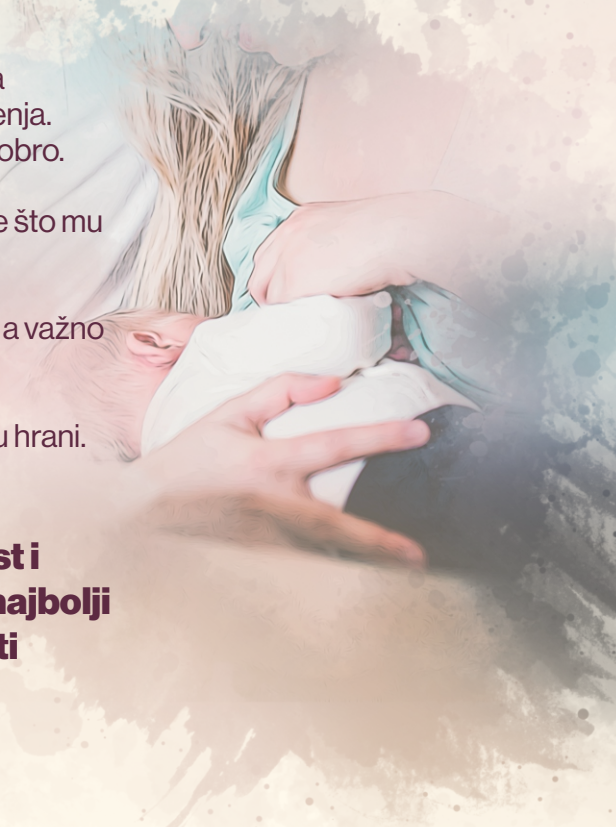
DOJENJE U VANREDNIM SITUACIJAMA

Djeca su najosjetljivija populacija u vanrednim situacijama, posebno kada su u pitanju novorođenčad. U kriznim situacijama često nedostaje higijenski ispravna voda za piće, nedostaje hrana, prisutni su ekstremni vremenski uslovi te je otežana dostupnost stručne pomoći od strane zdravstvenih profesionalaca. Sve ovo predstavlja rizik za zdravlje novorođenčeta. U takvim uslovima vještačka ishrana novorođenčeta također može predstavljati rizik, prvenstveno zbog kontaminacije izvora vode, dok je majčino mlijeko bezbjedno jer je sterilno, idealne temperature, dostupno u svako doba i ne zavisi od nesigurnih zaliha vode i hrane.

Novorođenčad predstavljaju najosjetljiviju grupu stanovništva tokom kriznih situacija. Majke treba da dobiju stručni savjet o dojenju i podsticaj da nastave dojiti ili da ponovo uspostave dojenje ako su ga prekinule.

- Isključivo dojenje (samo majčino mlijeko) do 6 mjeseci je najbolji način ishrane za novorođenče. Nakon 6 mjeseci bebu treba početi i dohranjivati, uz nastavak dojenja. Nakon carskog reza prvi podoj treba se dogoditi čim se majka osjeća dovoljno dobro.
- Zdravo, zrelo novorođenče kod dojenja na zahtjev dobiva u majčinom mlijeku sve što mu je potrebno te ne treba dodatnu vodu.
- Dojilje nemaju razloga da se suzdržavaju od bilo koje vrste hrane, voća ili povrća, a važno je da piju dovoljno tekućine.
- Majčino mlijeko ne može biti lošeg kvaliteta, čak i onda kada majke oskudijevaju u hrani.

Novorođenčetu je potrebno mnogo nježnosti i pažnje za zdrav rast i razvoj. Isključivo dojenje (samo majčino mlijeko) do 6 mjeseci je najbolji način ishrane za novorođenče. Nakon 6 mjeseci bebu treba početi dohranjivati, uz nastavak dojenja.



ZDRAVSTVENA ZAŠTITA MAJKE I BEBE NAKON PORODA

Kontrole nakon poroda, koje obavljaju stručni zdravstveni radnici su jako važne za zdravlje majka i bebe. Majci i bebi je potrebno da budu pod nadzorom zdravstvenih radnika, posebno prva tri dana po porodu, zatim tokom prvih mjesec dana, ali i kasnije.

Majka treba da dobije pouzdane informacije o:

- osnovnoj njezi novorođenčeta, značaju dojenja, vakcinaciji, kao i o znakovima za uzbunu,
- ishrani, odmoru i higijeni,
- planiranju porodice i pristupu kontracepcijskim sredstvima.

Preporučuje se pauza od najmanje dvije godine nakon poroda prije nove trudnoće.



MOGUĆI PROBLEMI NAKON PORODA

Treba biti posebno pažljiv ukoliko se kod žena nakon poroda pojave neki od sljedećih znakova:

- nesvjestica ili napadi;
- temperatura;
- glavobolje;
- bolovi u donjem dijelu stomaka;
- vaginalna tekućina neugodnog mirisa;
- povraćanje ili dijareja;
- neugodan miris iz genitalnih ili intimnih dijelova;
- krvarenje.

Partner i porodica treba da odvedu ženu u zdravstvenu ustanovu najbližu skloništu jer svaki od navedenih znakova može ugroziti zdravlje žene.



ZNAKOVI OPASNOSTI KOD NOVOROĐENČETA

Majka i drugi članovi porodice treba da obrate pažnju na svaki od sljedećih znakova rizika po zdravlje koje se mogu javiti kod novorođenčeta:

- rođeno prijevremeno ili ima malu težinu,
- diše brzo i otežano,
- ječi ili se čuju neobični zvuci pri disanju,
- ne može dojiti ili to radi jako slabo,
- je hladno ili jako toplo,
- koža je modra ili žuta,
- pupak je crven ili je zagnojen.

Svaki od ovih znakova obavještava nas da novorođenče možda ima poteškoće, te ga je potrebno hitno odvesti do najbliže zdravstvene ustanove.



PLANIRANJE PORODICE

U vanrednim situacijama je potrebno posebnu pažnju posvetiti sprječavaju neželjene trudnoće.

Postoji više vrsta moderne kontracepcije koje parovi mogu koristiti kako bi spriječili neplaniranu trudnoću.

- **Muški kondom:** tanka guma koja se postavlja na penis u erekciji prije seksualnog odnosa. Pored toga što sprječava neželjenu trudnoću, kondom je jedino kontracepcijsko sredstvo koje smanjuje rizik prenošenja spolno prenosivih infekcija, uključujući HIV.
- **Kontracepcijska spirala:** plastični predmet u obliku slova T, prekriven bakrom, koje doktor, ginekolog ubacuje u maternicu žene kako bi se spriječila trudnoća. Može se koristiti do 10 godina, s redovnim pregledima najmanje jednom godišnje.
- **Oralna sredstva kontracepcije:** pilule koje sprječavaju ovulaciju, pa prema tome i trudnoću, a žena ih treba uzimati svaki dan u isto vrijeme i bez prekida. Ako to ne čini redovno, metoda nije više efektivna i žena može ostati trudna, te je zato važno da se koristi dodatna metoda (kondom).

Svaka osoba ima pravo da samostalno odluči da li želi imati djecu, koliko djece želi imati, kada želi imati djecu i u kojim razmacima. Za dobijanje dodatnih informacija o bilo kojoj metodi moderne kontracepcije konsultujte se sa zdravstvenim radnicima u zdravstvenoj ustanovi ili drugom mjestu u zajednici.



SMANJENJE RIZIKA OD KATASTROFA U BOSNI I HERCEGOVINI

SIGURNO MAJČINSTVO

Ova publikacija je objavljena u okviru Zajedničkog programa „Smanjenje rizika od katastrofa za održivi razvoj u Bosni i Hercegovini“, kojeg finansiraju Vlada Švicarske i Ujedinjene nacije (UN), a provode UN agencije: UNDP, UNICEF, UNESCO, UNFPA i FAO, kao i partneri iz vladinog i nevladinog sektora: Institut za javno zdravstvo Republike Srpske, World Vision International Bosnia and Herzegovina, Centar za majku i dijete i socijalni paket za stare, bolesne i iznemogle „Fenix“ Sanski Most, u partnerstvu sa lokalnim vlastima: Banja Luka, Prijedor, Bijeljina, Trebinje, Srebrenica, Bihać, Sanski Most, Kakanj, Kalesija, Gradačac.

Zajednički program „Smanjenje rizika od katastrofa za održivi razvoj u Bosni i Hercegovini“, u vrijednosti od 8,4 miliona KM finansiraju Vlada Švicarske i Ujedinjene nacije (UN), a provode UN agencije: UNDP, UNICEF, UNESCO, UNFPA i FAO.

Cilj zajedničkog programa je rješavanje ključnih prioriteta u oblasti smanjenja rizika od katastrofa (DRR) koje su utvrdile lokalne vlasti i različiti akteri u različitim sektorima: zaštita i spašavanje, obrazovanje, socijalna i dječja zaštita, zdravlje i poljoprivreda.

Program stavlja poseban naglasak na poboljšanje lokalnih mehanizama koordinacije i strateškog planiranja u području smanjenja rizika od katastrofa, s naglaskom na potrebe najugroženijih kategorija stanovništva.