



**БЕЗБЕДНО МАЈЧИНСТВО
ВО ВОНРЕДНИ СИТУАЦИИ
И / ИЛИ КАТАСТРОФИ**



Фонд за население на Обединетите нации

БЕЗБЕДНО МАЈЧИНСТВО ВО ВОНРЕДНИ СИТУАЦИИ И / ИЛИ КАТАСТРОФИ

ОСНОВНИ ИНФОРМАЦИИ

Подготвено од Фондот за население
на Обединетите нации (УНФПА)



Овој материјал, подготвен од страна на Фондот за население на Обединетите нации (УНФПА), е одговор на потребата на жените кои се во репродуктивниот период и / или на бремените жени да се информираат за да го спречат ризикот по сопствениот и / или животот на своето дете во случај кога ќе се најдат во вонредна состојба или катастрофа (несреќа).

Брошурата дава информации за постапките за време на вонредни состојби или несреќи, со цел да се идентификуваат здравствените проблеми што можат да се појават за време на бременоста, породувањето и по породувањето.

1 ОПШТИ ИНФОРМАЦИИ



Што значи вонредна состојба?

Станува збор за ситуации кои се опасни за луѓето, станбените објекти, животната средина и за инфраструктурата.

Таквите ситуации се случуваат одеднаш и неочекувано, а може да се надминат или да се решат со користење на локалните ресурси.

Кој е најмногу изложен на вонредни состојби и катастрофи?

Луѓе кои се најранливи во вонредните ситуации се:

- бремените жени
- децата
- старите лица
- болните лица
- лицата со посебни потреби



Што се несреќи?

Тоа се вонредни ситуации кои ја надминуваат способноста на локалната заедница да одговори на нив, а за нивно надминување треба да постојат надворешни ресурси.

Што е закана?

Тоа е сето она што може да влијае или да направи штета на луѓето, на станбените објекти, животната средина и инфраструктурата и може да биде предизвикано од природни или човечки активности.

Примери за закани:

- Град, бури, суши, земјотреси, поплави (природно потекло).
- Пожари, истекување или одливање на опасни материји, експлозии (човеково делување).



Што е ранливост?

Тоа е состојба поради која заедницата може да се најде во опасност да биде погодена од закана за вонредна состојба или катастрофа.

Пример за ранливост:

- Луѓе кои своите куќи ги градат на нестабилна земја и во близина на реката.

Што е ризик?

Тоа е веројатност да се претрпи некое оштетување кое може да им се случи на лицата, станбените објекти, животната средина и на инфраструктурата.



2 БРЕМЕНОСТ ВО ВРЕМЕ НА ВОНРЕДНИ СИТУАЦИИ И НЕСРЕЌИ

Во вонредни ситуации и несреќи бремените жени и нивните деца се доведени во поголема опасност. Поради тоа, нивните семејства и заедници треба да бидат информирани, да се организираат и да се подготват да се спрavат со такви ситуации.

Во вонредни ситуации или за време на несреќи, бремените жени имаат свои здравствени потреби, од оние кои се поврзани со личната хигиена до компликации во текот на бременоста и при породувањето кои би можеле да го загрозат нивниот живот.

Особено важно е спречување на компликациите при породувањето и спречување на породување во небезбедни услови, бидејќи тие ја зголемуваат веројатноста од разболување и смрт на жените во репродуктивната возраст.



Секоја бремена жена треба самата да ги препознае алармантните знаци во текот на бременоста, во тек на породувањето и по породувањето, со цел навремено да ја добие потребната помош.

3 БРЕМЕНОСТ



Во текот на девет месеци, колку што трае и бременоста, бебето расте и се развива во матката на жената, па со тоа здравјето и благосостојбата на мајката директно влијаат на развојот на плодот.

Бременоста не само што значително го менува телото на жената, туку, исто така, може да влијае на зголемување на ризикот од разни болести како резултат на слабеењето на одбранбениот систем на организмот, а оваа состојба може да се влоши за време на вонредни ситуации и несреќи.

Безбедното мајчинство е процес во кој тежнееме на бремената жена да и понудиме квалитетна услуга и внимание од обучен кадар, но овој концепт не значи дека не постои ризик, бидејќи целата бременост треба да се следи со посебна грижа.

4 НЕГА ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА

Жената треба:

- Навремено да ги организира редовните прегледи во текот на бременоста.
- Да консумира храна и течност кои се наоѓаат во засолништето или во заедницата, а која е соодветно подготвена.
- Да се храни здраво и балансирано, колку што тоа е возможно и да зема храна подготвена со свежо сезонско овошје и зеленчук, а продуктите треба темелно да се мијат пред консумацијата.
- Да пијат доволно течности - вода и природни сокови.
- Да избегнуваат стресни ситуации.
- Да зема фолна киселина како додаток на исхраната - 400 mg на ден во текот на првите три месеци од бременоста.
- По препорака да зема витамини за бремени жени во текот на целата бременост, особено за надоместок на железото во втората половина на бременоста (во согласност со инструкциите на медицинскиот персонал).
- Да носи комотна облека и да ја прилагодува за да не и ги ограничува движењата и не и ја намалува циркулацијата, да носи удобни и рамни чевли и да избегнува високи потпетици .
- Да ја намали консумацијата на кофеин - максимум две шолји кафе на ден.
- Да престане со пушењето - пушењето докажано штетно влијае врз плодот.
- Да престане да консумира алкохолни пијалаци.
- Редовно да прави лесни вежби.
- Да избегнува кревање или носење тежок товар, да одмора колку што е можно повеќе, да не пешачи долги растојанија ниту да седи или да престојува долго на едно место.
- Да избегнува да оди на местото на несреќата без дозвола, без придржба или без преземени мерки за безбедност.

На бремените жени им треба поддршка од партнерот, семејството или од заедницата за да тие се хранат правилно, да одмораат и да не бидат малтретирани ниту да доживеат насиљство.

•PREGNATAL•



5 ПРЕПОРАКИ ЗА ПАРТНЕРОТ, СЕМЕЈСТВОТО И ЗА ЗАЕДНИЦАТА

Партнерот, семејството и заедницата имаат обврска да и дадат поддршка и грижа на бремената жена во вонредна состојба или при несреќа. Со цел да се исполнi оваа обврска, треба да ги следат овие препораки:



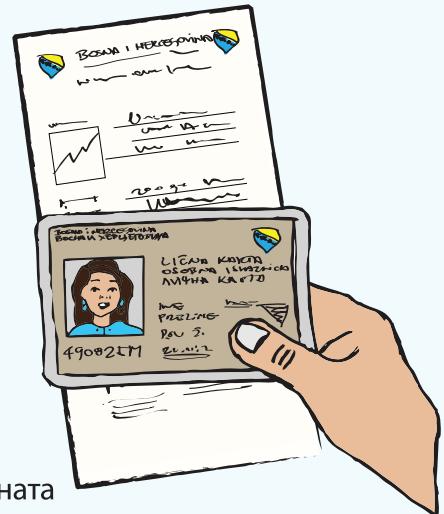
- Да ги почитуваат инструкциите на овластените лица за здравјето и безбедноста.
- Да го идентификуваат местото за нудење поддршка или здравствена установа која се наоѓа најблиску до засолништето или до заедницата, а каде што жената може да добие помош во случај на компликации при породувањето.
- Да ги идентификуваат бремените жени и жените кои се во период на пуерпериум (период по породувањето) за да можат нивните основни потреби да се стават како приоритет и во случај кога тие први треба да се евакуираат.
- Да внимаваат на интегритетот на бремената жена и на нејзиното семејство засолнувајќи ја на безбедни места како што се привремени засолништа.
- На бремените жени и жените кои се наоѓаат во период на доење треба да им се даде приоритет во снабдувањето со храна и додатоци на исхраната.
- Да спречат бремената жена да оди на место на несреќа.
- Да промовираат заштита од сите форми на насилиство врз жените, а посебно врз бремените жени.
- Да го пријават секој чин на насилиство во засолништето или заедницата.
- Да ја разберат и поддржат бремената жена за време на нејзините промени во расположението.

- Да покажуваат љубов кон жената и бебето во stomакот (да му се зборува, да му се пее, да му се говори дека го сакате и дека го очекувате, да го милувате stomакот на мајката, итн.), што ќе придонесе за зголемување на близкоста во семејството.

Подготовки

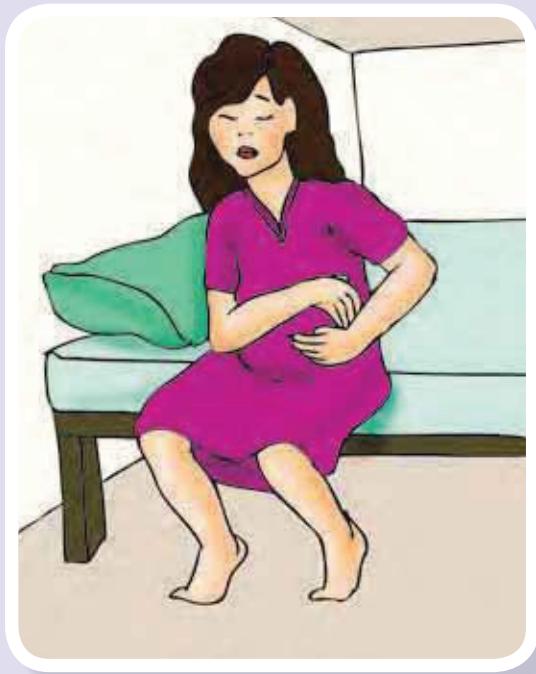
- Да и се пружи поддршка на жената во нејзините секојдневни обврски и во грижата за децата во домот, засолништето или заедницата.
- Да се подготви торба со најпотребните работи и облека за идната мајка и за бебето.
- Важните документи (лична карта, мајчина книшка, лекарски рецепти, итн) да се чуваат во заштитни футроли или во пластични кеси за да се спречи нивно оштетување; а копии од овие документи да се чуваат на сигурно место или кај член на семејството.
- Облеката на бремената жена и на бебето, ќебиња и јоргани да се чуваат на безбедно место (во случај на поплави да се стават на високо место во станот и да се заштитат со водоотпорен материјал).

**Партнерот, семејството и
заедницата треба да се грижат за
безбедноста на бремената жена.**



6 МОЖНИ ПРОБЛЕМИ ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА

Поради стресот, во вонредни ситуации и несреќи, бремените жени може да бидат вознемирени, немирни, нервозни, беспомошни и ова може да предизвика проблеми во различни фази од бременоста. Со цел да се намали овој ризик кај бремените жени, партнерот и семејството треба да побараат помош на местата за нудење поддршка или во здравствена установа која се наоѓа најблиску до засолништето или заедницата.



Во сите овие случаи жената треба веднаш да се однесе на местото каде ќе и се понуди поддршка или во здравствената установа која е најблиску до засолништето или до заедницата.

Можни знаци за опасност:

- Висока температура или треска. Телесната температура над 37,5 степени без симптоми на настинка или грип може да бидат знак на инфекција.
- Силна болка во stomакот што не може да се смири.
- Постојани гадења и силно, непрекинато повраќање.
- Слабо или силно вагинално крварење.
- Силна главоболка која трае повеќе од 2-3 часа, несвестица или вртоглавица, замаглен вид, и се појавуваат светки пред очите, има напади или шум во ушите.
- Истекување на плодовата вода пред очекуваниот термин за породување.
- Намалени движења на плодот во период подолг од 24 часа после 21 недела од бременоста.
- Ненадејна надуеност или отекување на рацете и лицето.
- Заматена урина или урина со непријатен мирис.
- Болка или пучење при мокрењето проследено со висока температура, треска и болки во грбот.
- Силни болки во долниот дел на грбот.
- Чешање по целото тело во подоцнежната бременост, со пожолтување на кожата или без неа, темна урина, блед измет.

Кај жени кои веќе имале некоја болест пред бременоста (срцеви заболувања, дијабетес, висок крвен притисок, итн.) состојбата во текот на бременоста може да се влоши. За да се спречат компликации, се препорачуваат почести лекарски контроли.

7 ПРЕНАТАЛНА ПОДДРШКА

Бремената жена треба да започне или да продолжи со пренаталните контроли на места на кои ќе добие поддршка или во здравствената установа која е најблиска до засолништето или заедница, каде што поддршката е бесплатна.

Во текот на пренаталните контроли, а во зависност од степенот на бременоста, на бремената жена ќе и се:

- Одреди времетраењето на бременоста.
- Мери крвниот притисок.
- Проверува урината.
- Мери телесната тежина.
- Земаат информации за претходните болести како нејзини така и на членовите на нејзиното семејство, како и информации за претходните бремености и исходите од нив.
- Вршат основните лабораториски тестови (комплетна крвна слика, одредување на крвната група и Rh факторот) и доколку е потребно се упатува на дополнителни прегледи.
- Земе ПАП тест.
- Направат ултразвучни прегледи за да се утврди времетраењето на бременоста, срцевата активност и виталноста на плодот, ултразвучни маркери за хромозомски аномалии и за да се следи текот на бременоста.
- Препише соодветна терапија ако е потребно и утврди дали има потреба за понатамошни контролни прегледи.
- Дадат насоки за вознемирувачки знаци во текот на бременоста.



Важно е бремената жена да доаѓа на пренатални контроли кои ќе и помогнат да воочи дали има било какви проблеми кои може да влијаат на нејзиното здравје и на здравјето на нејзиното бебе.

8 ПЛАН НА ПОРОДУВАЊЕ

Жената, партнерот, семејството и заедницата имаат одговорност да бидат подгответи за моментот на породување, а во вонредни ситуации или во несреќи од суштинско значење е да се има план за породување, кој ќе даде одговор на следните прашања:



1. Кое место за обезбедување поддршка е најблиску до засолништето или заедницата или која е најблиската здравствена установа? Колку време е потребно за да се стигне до таму?
2. Како може да се дојде до овие места (патен, воздушен, воден пат)? Дали во вашата заедница имате телефон или радио? Како комуницирате со лицето задолжено за транспорт? Како се транспортира жената ако таа не може да оди?
3. Ако здравствената установа е далеку, дали постои поблиско место каде што жената може да остане неколку дена пред и по породувањето?
4. Кој ќе ја придржува за време на породувањето? Партнерот, мајката, соседите или пријател?
5. Кој ќе се грижи за децата (ако ги има)? Има ли некој кој може да остане со децата во домот, засолништето, заедницата, додека жената е во здравствена установа?

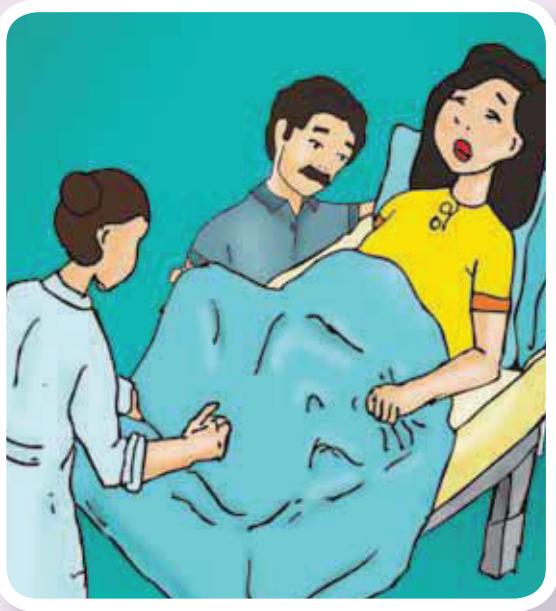
Да се биде подгoten за вонредни ситуации или за несреќа е обврска на жената, партнерот, семејството и на заедницата.

Можно е жената за време на породувањето да има проблеми кои ќе го загрозат нејзиниот живот и животот на нејзиното дете. Заради оваа причина, пожелно е жената, нејзиниот партнери, семејството и заедницата да направат сè породувањето да се одвива во здравствена установа и да присуствуваат стручни лица од засолништето.

За време на породувањето жената има право:

- Да зборува со гинекологот и со акушерката за планот за раѓање, и да договорат позиција за породување која е најдобра во дадениот момент.
- Да реши чие присуство го сака во текот на породувањето (партнер, мајка, сестра, пријателка ...)
- Да одбие клизма (празнење на дебелото црево) и бричење на пубичните влакна.
- Да одбие сечење на перинеумот (епизотомија); но, ако детето е доведено во опасност или постои опасност од расцепување на перинеумот, конечната одлука ќе ја донесе гинекологот.
- Нејзиното дете веднаш да добие помош: да се исчистат очите, носот, устата на бебето, да се избрише и да се измери неговата тежина и должина.
- Веднаш да се стави на градите на мајката (контакт кожа со кожа) и мајката да започне со доење во првиот час по природното породување, бидејќи тоа ја намалува смртноста и помага да се стабилизира температурата на бебето.
- Детето секогаш да биде покрај мајката освен ако таа не треба да добие поинаква нега.

Жената, партнерот, семејството треба да решат каде ќе се роди детето и да побараат помош од стручно лице за време на породувањето.



10 МОЖНИ ПРОБЛЕМИ ЗА ВРЕМЕ НА ПОРОДУВАЊЕТО



Најдобро е породувањето да се изврши во здравствена установа или каде што постојат стручни лица, лекови и опрема кои може да и го спасат животот на жената и на нејзиното дете во случај на компликации.

Можни знаци на тревога:

- Ако по прскање на водењакот, од вагината истекува зелена или кафена течност.
- Ако породувањето е придружен со болки кои траат повеќе од 12 часа, а бебето не се раѓа.
- Ако при породувањето прво излезе ногата или раката на детето.
- Ако жената има обилно вагинално крвавење.
- Ако жената ја изгуби свеста.
- Ако постелката не излезе во рок од еден час по раѓањето на детето.
- Ако жената има исклучително силни болки во stomакот, главоболка, затемнет, заматен вид, или гледа светки пред очите и има зуење во ушите.



Треба да се идентификуваат здравствените установи кои нудат акушерски услуги во вонредни ситуации за да можат бремените жени да се упатат таму во случај на компликации.

Ако забележите некој од овие знаци, партнерот, семејството или акушерката треба итно да ја однесат жената во здравствената установа која е најблиска до засолништето или заедницата.

Жената треба да одмора по породувањето, потребни и се внимание, разбирање и поддршка од партнерот и од семејството во секојдневните обврски.

Освен тоа, жената треба:

- Да се храни поквалитетно а исхраната треба да се прилагоди на нејзината состојба.
- Да пие многу течности (бездедна вода, погодна за човечка употреба).
- Да се одмора колку што е можно повеќе а физичка активност да ја прилагоди на својата состојба.
- Да избегнува физички напорни активности и кревање тешки работи.
- Да ги измира интимните делови со топла вода и со неутрален сапун и често да ги менува санитарните влошки,
- Веднаш да се пријави во гинеколошка амбуланта во случај на покачена телесна температура или обилно крварење.
- Да го изврши првиот контролен преглед шест недели по раѓањето.
- Да одбегнува сексуални односи 45 дена по породувањето.

**Партнерот и семејството
треба заедно со жената
и бебето да одат на
нејзините редовни
прегледи по
породувањето.**



12 ДОЕЊЕ ВО ВОНРЕДНИ СИТУАЦИИ

Децата се најранлива популација во вонредни ситуации.

Во вонредна состојба, често е присутна несигурноста во хигиенската исправност на водата, постои недостаток на храна, екстремни временски услови, недостаток на професионална медицинска помош, што го зголемува ризикот за новороденото. Во такви услови вештачка исхрана може да претставува ризик, пред се поради загадување на изворите на вода, додека мајчиното млеко е безбедно, бидејќи е стерилно, со идеална температура, достапно во секое време и не зависи од залихите.

- За време на вонредните ситуации, мајките треба да добијат голем поттик да продолжат да дојат или повторно да го воспостават доењето, ако го прекинале.
- Контактот кожа со кожа веднаш по раѓањето и почетокот на доењето во рамки на првиот час по природното породување ја намалува стапка на смртност и помага да се стабилизира температурата на бебето.
- После царскиот рез првото подојување треба да се случи веднаш штом мајката се чувствува доволно добро.
- По првиот подој, детето се дои на барање. Ако детето првите денови не се буди само, тоа треба да се буди за подој во интервали од 1,5 до 2 часа, и во текот на денот и во текот на ноќта.
- Лежечката состојба при доењето во првите денови по породувањето е најудобна и најлесна за повеќето жени.
- Подоцна, најчестата е т.н. положба на колевка: мајката седи исправено, а бебето го држи в раце како во колевка. Бебето треба да е свртено кон мајката со целото тело (не смее да ја врти главата), нејзиното уво, рамо и колк треба да бидат на исто ниво. Колената на бебето треба да бидат притиснати до мајката.
- Колострумот, млекото од првите денови е посебно млеко за доенчињата. Колострумот содржи многу заштитни фактори, кои при секое доење ја обложуваат слузокожата на цревата и така на краток и на долг рок го штитат детето од многу болести. Специфичните состојки во колострумот се прикажат за здравата цревна флора. Ова млеко лесно се вари и содржи дополнителни ензими кои помагаат му помагаат на новороденчето во варењето на храната. Затоа, желудникот е веќе после еден и пол час празен, па бебето често пати сака повторно да цица.
- Здраво новороденче со доењето на свое барање од мајчиното млеко добива се што му е потребно и не треба да се додава дополнителна вода.
- Секое новороденче во првите два или три дена може да изгуби и до 10% од својата тежина при раѓањето. Ова е физиолошки појава и не е причина за дополнителна исхрана. Поголема количина млеко, односно, надоаѓањето на млекото се случува на третиот или четвртиот ден по раѓањето; за да си олесни себеси, жената во овие денови треба почесто да го дои детето.
- Од третиот до петтиот ден од животот се зголемува нивото на билирубин во крвта на детето, што е исто така физиолошка појава. Децата може да бидат поспани и може побавно и помалку да цицаат. За да не дојде до значително покачување на нивото на билирубин, важно е детето да се буди на секои 1,5 до 2 часа доколку е потребно, и да се дои на двете гради.



- Билирубинот се излачува преку изметот: колку повеќе столици детето има, толку побргу ќе се намали нивото на билирубин во крвта. Билирубинот, исто така се ресорбира со помош на УВ зраците, така што мајката може овие денови бебето да го става во близина на прозорец за да сончевата светлина може да стигне до него.
- Пред подојувањето не е потребно да се мијат градите, но многу е важно рацете да ги миете со сапун.
- Во текот на првите две до три недели, кога доењето туку што се воспоставува, секој пат на новороденчето треба да му се понудат обете гради, а подоцна за секој подој доволна е само едната дојка.
- Ако едната или двете гради станат тврди и болни, жените може да се обидат да си помогнат себеси со ставање топли облоги и масажа на градите кон брадавицата пред подојувањето и помеѓу доењата со ставање ладни облоги на дојката.
- Ако овие мерки не помогнат или ако се појави повисока телесна температура (повисока од 38 степени), треба да се побара стручна помош, ако е можно. Во овие ситуации важно е доењето да не се прекинува бидејќи празнењето на дојката е исклучително важно, бидејќи ако градата не се празни, ситуацијата може да се влоши.
- Во случај на појава на болни рагади (пукнатини) на брадавиците, по доењето брадавиците треба да се намачкаат со мајчиното млеко и да се остават да се исушат на воздухот што е можно подолго. Рагадите се предизвикани од несоодветно поставување на бебето на градата.
- Бебето не ја цица само брадавицата туку и делот од ареолата околу неа. Положбата на бебето е правилна ако тоа е со целото тело свртено кон мајката, а со носето и брадата ја допира градата. Доењето не треба да боли; ако мајката чувствува болка во текот на доењето, положбата на бебето е веројатно погрешна и треба да се промени.
- Се препорачува доењето да има ексклузивен карактер (само мајчиното млеко) до шестиот месец, а по 6. месец бебето треба да се дохранува, со континуирано доење.
- Доколку бебето во првиот месец од животот, во рок од 24 часа, има 5-6 влажни пелени и барем 1-2 столици, тоа значи дека добива доволно мајчино млеко, за да напредува и да расте. Ако мајката забележи дека бебето има помалку влажни пелени, треба да ја провери техниката на доење, бебето да го дои почесто или да се продолжи времетраењето на доењето.
- Доилките немаат причина да се воздржуваат од било каков вид храна, овошје и зеленчук, и важно е да пијат доволно течности.
- Мајчиното млеко не може да биде со слаб квалитет, дури и кога мајките се лишени од храна.



**На новороденчето му треба многу
нежност и грижа за здрав раст**

13 ЗАБЛУДИ КОИ МОЖАТ ДА ВЛИЈААТ НА ДОЕЊЕТО ВО ВОНРЕДНИ СИТУАЦИИ

14 НАДЗОР НАД МАЈКАТА И БЕБЕТО ПО РАГАЊЕТО

■ **заблуда:** „Потхранети мајки не може да дојат“.

Потхранети мајки може да дојат. Умерена потхранетост има мало или никакво влијание врз производството на млеко.

■ **заблуда:** „Стресот ја спречува мајката да произведува млеко“.

Стресот не го спречува производството на млеко кај мајката, но може привремено да влијае врз неговото протекување од градите за време на доењето. Мајките кои дојат во вонредни околности треба, колку што е можно повеќе, да се заштитат од стрес – да се сместат во заштитено подрачје, во посебна просторија за мајката и за бебето, да се одвојат од другите жени, мајката и бебето да бидат заедно, да се препознаат посебните потреби на мајките и да се потсетуваат постојано да ги дојат своите новороденчиња со цел протокот на млеко да е континуиран.

■ **заблуда:** „Ако еднаш мајката престане со доењето, таа не ќе може повторно да го воспостави и да продолжи да дои. Доењето може повторно да се воспостави. При тоа од суштинско значење е стручната помош, но и поддршката од целото семејство.

Контролите по породувањето кои ги врши стручно медицинско лице се многу важни за сите да бидат сигурни дека мајката и бебето се добро.

На мајката и бебето им е потребно да:

- Бидат под надзор на здравствени работници, особено во првите три дена по породувањето, а потоа во текот на првиот месец, но и подоцна.
- Мајките да добијат информации поврзани со основната нега за новороденчето, а во врска со знаците на тревога, вакцините и доењето.
- Добијат информации за исхраната, одморот и хигиената.
- Добијат информации за планирање на семејството и пристап до контрацептивните методи.

Се препорачува пауза од најмалку две години по породувањето пред новата бременост.



15 МОЖНИ ПРОБЛЕМИ ПО ПОРОДУВАЊЕТО



Со една жена, која неодамна се породила треба да се постапува особено внимателно ако се појават некои од следниве знаци:

- Несвестица или напади.
- Температура.
- Главоболки.
- Болки во долниот дел на стомакот.
- Вагинална течност со непријатен мириз.
- Повраќање или пролив.
- Непријатен мириз од гениталните или интимните делови.
- Крвавење.

Партнерот и семејството треба да ја одведат жената на место за поддршка или во здравствена установа која е најблиску до засолништето или до заедницата бидејќи секој од овие знаци укажува дека жената може да е во опасност.

16 ЗНАЦИ КОИ УКАЖУВААТ НА МОЖНА ЗАГРОЗЕНОСТ НА НОВОРОДЕНЧЕТО

Мајката и другите членови на семејството треба да обратат внимание на кој било од следниве знаци на опасност кај новороденчето и веднаш да го префрлат до центарот за поддршка или до здравствената установа која е најблиска до засолништето или заедницата:

- Бебето дише брзо и отежнато.
- Бебето вреска или се слушаат необични звуци додека дише.
- Бебето не може да цица или многу слабо цица.
- Бебето е ладно или многу топло.
- Кожата на бебето е модра или со жолта боја.
- Папокот на бебето е црвен или загноен.
- Бебето било родено предвреме или има мала тежина.

Секој од овие знаци не информира дека детето може има потешкотии.



17 ПЛАНИРАЊЕ НА СЕМЕЈСТВОТО

Во вонредни ситуации и несреќи треба да се биде повнимателен поради лошите услови во кои се развива бременоста, а доколку парот размислува за дете, би било подобро да се почека вонредната состојба или несреќа да завршат.

Постојат неколку контрацептивни методи кои парот може да ги користи за да се спречи несакана бременост.



Модерните контрацептивни методи се:



■ **Машки кондом:** предмет од латекс (тенка гума) кој се става на пенис во ерекција (додека е тврд) пред сексуалниот однос. Кондомот го намалува ризикот од заразни болести кои се пренесуваат преку сексуален однос, вклучувајќи и ХИВ, а спречува и бременост.



■ **Контрацептивна спирала:** пластичен предмет во форма на буквата Т, покриена со бакар, кој медицинскиот персонал го внесува во матката на жената за да се спречи бременоста. Може да се користи до 10 години, со редовни прегледи најмалку еднаш годишно.



■ **Орални контрацептиви:** таблетки кои ја спречуваат овулатијата а со тоа и бременоста, а жената треба да ги зема секој ден во исто време и без прекин. Ако тоа не го прави редовно, методот не е веќе ефикасен и жената може да забремени, и затоа е важно да се користи дополнителен метод (кондом).



■ **Контрацептивни средства за вонредни ситуации (итна контрацепција):** хормонски таблетки, кои се земаат за спречување на бременост во случаи како што се силување, или кога односите се случиле без заштита или без употреба на контрацептивни методи.

■ **Други методи:** вазектомија и подврзување на јајцеводите (тие се трајни методи).

Секој пар има право да одлучи колку деца ќе има и кога сака да ги има. За дополнителни информации за секој метод, консултирајте се со центарот за поддршка или во здравствената установа која е најблиску до вашето засолниште или заедница.



Фонд за население на Обединетите нации

ФОНД ЗА НАСЕЛЕНИЕ НА ОБЕДИНЕТИТЕ НАЦИИ

УНФПА – Македонија
9-ма Ударна Бригада 2
1000 Скопје,
Македонија
Телефон (389 2) 3249 588
Факс (389 2) 3249 505
www.unfpa.mk

UNFPA in Macedonia - UNFPA во Македонија