Клуб на родители на
предвремено родени деца

КОГА ШТРКОТ ЌЕ ПОДРАНИ

Упатство за родителите на предвремено родено дете

Здружение за грижа и едукација на бремените жени, мајките и децата

Писмо од родителите до родителите

Да се биде родител на предвремено родено дете е многу тешка улога којашто почнуваме да ја играме во моментот кога ќе го добиеме детето и ја играме цел живот. Со почетокот на животот на нашето предвреме родено бебе, започнува и нашиот сосем нов и поинаков живот. Тие, нашите бебиња еден ден ќе бидат големи, силни и здрави луѓе, но на патот има препреки и потешкотии со коишто е тешко да се бориш сам, без ничија помош. Знаеме дека од моментот кога ова вам ви се случи, чувствувате страв, неудобност, осаменост, грижа и тага, вина... и дека покрај сево ова не сте можеле вистински да му се израдувате на своето дете. Знаеме бидејќи и самите ние поминавме низ тоа и затоа сме тука, да ве поддржиме и да ве придружуваме, да ви помогнеме да не се откажете и да не престанете да се надевате во силата на вашето дете иако тоа е сега мало и изгледа слабо. Чувствата што сега ги имате се нормални бидејќи никој не може да се подготви за вакво искуство. Понатаму, со текот на времето ќе се чувствувате подобро и посигурно, ќе стекнете поголема самодоверба. Така мора да биде, затоа што тие мали храбри борци заслужуваат храбри родители и на тоа нè обврзуваат. Дотогаш а и потоа, ние и нашиот клуб на родители на предвремено родени деца ПремНова сме тука за да ве сослушаме, да ги споделиме со вас своите искуства, да ви пружиме надеж и да ви помогнеме да ја прифатите ситуацијата и своето бебе наспроти сите потешкотии низ коишто поминувате, и да сфатите дека токму тоа бебе е всушност вашето најголемо богатство. Затоа ви предложуваме слободно да им се обратите на докторите со вашите прашања во врска со здравствената состојба на вашето бебе, да верувате во нивната стручност и посветеност и да ги следите нивните совети. За сè останато што ве измачува и загрижува, ви стоиме на располагање ние - родители на предвремено родени деца, „стручњаци по искуство”, активисти на клубот ПремНова. Затоа што и нашите штркови подранија. Не сте сами!

Со најдобри желби,
Оливера Живаљевиќ, мајка на две предвремено родени момчиња

Напоменуваме дека овој материјал е од информативен карактер и дека не смее да се замени ниту да се користи наместо стручен совет!

ШТО Е ПРЕДВРЕМЕНО ПОРОДУВАЊЕ? или: КОГА ВЕЛИМЕ ДЕКА ШТРКОВИТЕ ПОДРАНИЛЕ?

Секое бебе родено пред наполнета 37-ма гестациска недела е предвремено родено. Предвремено родените бебиња обично имаат помалку од 2.500 г при раѓањето. Бебиња со многу ниска тежина при раѓањето се сметаат бебињата со помалку од 1.500 г и вооообичаено се раѓаат пред 32-та гестациска недела. Во групата бебиња со екстремно ниска тежина спаѓаат оние кои при раѓањето биле полесни од 1.000 г. Во светот, секоја година предвремено се раѓаат околу 13 милиони бебиња и тоа во Европа околу 500.000, а во Македонија околу 3.000 или 8 бебиња секој ден. Од нив значаен дел се тешко болни.

Посебно лечење и нега им се потребни и на оние бебиња кои се родени навреме, но имаат некое заболување, како и на бебињата кои имаат мала тежина во однос на возраста.

Првата средба на родителите со нивното предвремено родено бебе секогаш претставува изненадување и е исполнета со силни помешани емоции. Бебешката кожа е тенка и проѕирна, а под неа може да се видат крвните садови. Бебето изгледа ситно и слабо, и поради тоа што сè уште е незрело, „прикачено” е на разни апарати коишто му се неопходни за раст и развој. Овие апарати му помагаат на бебето со тек на време да се прилагоди кон условите за живот во надворешната средина.

ТЕРМИНОЛОГИЈА или ШТО СЕ СИВЕ ОВИЕ АПАРАТИ?

Инкубатор – специјално „креветче” за предвремено роденото бебе во коешто температурата и влажноста на воздухот се соодветно контролирани, затоа што бебето не е доволно зрело самото да ја одржува својата телесната температура. Бидејќи во инкубаторот бебето е изолирано, тоа е заштитено и од можни инфекции.

Фототерапија – лечење со помошна специјална сина светлина, а ваквите ламби се применуваат кога

бебето ќе добие жолтица. Очите на бебето се покриваат со заштитни очила или газа. Бебето не мора да биде повиено, бидејќи треба што поголема површина од кожата да се изложи на оваа светлина.

Апарати за вештачко дишење (респиратор, CPAP апарат) – голем број предвремено родени бебиња имаат потешкотии со дишењето, па неопходни им се овие апарати без чијашто помош не би можеле да преживеат.

Шатор за кислород (hood) – понекогаш на бебето не му е потребен респиратор, туку само дополнително количество кислород. Тогаш, бебето се поставува под овој шатор – проѕирна пластична кутија што се поставува над главата на бебето.

Монитори – виталните функции на бебето како што се работата на срцето, дишењето и крвниот притисок се следат со помош на овој апарат. Овој апарат, со помош на жици и сензори поставени на бебешката кожа ги следи промените и работата на органите и им помага на докторите да ја контролираат здравствената состојба на бебето.

Интравенска линија – Секојдневно на бебето му е потребно определено количество енергетски и градбени материи, течности и лекови што се даваат преку вените. Со цел да не се боцка бебето повеќепати секој ден, во вената се поставува пластичен систем за инфузија (браунила).

Сонда – понекогаш бебето во почетокот не може да цица и да голта, па млекото што му е неопходно се внесува во желудникот со помош на тенка пластична цевка којашто се поставува низ устата или носот.

Сево ова делува застрашувачки, но намената на сите овие апарати и постапки е за вашето бебе со што помалку стрес и болка да го прими сето она што му е неопходно за да остане во живот.

ПРЕДВРЕМЕНО РОДЕНИ БЕБИЊА ГЛЕДАНО ОД СТРАНА НА ДОКТОРОТ

Предвременото породување е нешто што не може да се предвиди, нешто за коешто никој никогаш не може доволно да се подготви. Секојдневно се соочуваме со родители кои го преживуваат ова непријатно искуство и со сето наше знаење се трудиме да им помогнеме, најпрво на нивните бебиња, а потоа и ним.

Кога бебето по раѓање ќе дојде во Единица за неонатална интензивна нега, тоа значи дека е навистина потешко болно. На овој оддел престојуваат и се лечат бебиња

чиишто витални функции како што се дишењето, работата на срцето, мозокот и другите органи се загрозени. Овие бебиња не можат да цицаат, не можат да престојуваат на собна температура, а некои не можат ниту самостојно да дишат. Веднаш по раѓањето, овие бебиња се ставаат во инкубатор, се приклучуваат на монитор (апарат преку којшто ја следиме работата на срцето, дишењето и другите параметри), а оние кои имаат потешкотии со дишењето се поставуваат на специјален апарат за дишење. Бидејќи овие бебиња сè уште се мали, тие не се прилагодени на надворешната средина, па нашата работа се состои во овозможување на сите услови за бебињата да пораснат, да созреат и да станат способни за живот во надворешната средина, т.е. дома кај мама и тато. Во текот на оваа грижа се користат голем број апарати, интервенции, дијагностички методи и лекови, сè со цел бебето да се подигне и здраво да си отиде дома со своето семејство.

Токму затоа, некои од предвреме родените бебиња кај нас престојуваат само неколку дена, а други престојуваат и по неколку месеци сè до моментот кога ќе бидат подготвени за дома.

Оваа брошура и активностите на клубот на родители ПремНова освен на родителите, ни помагаат и нам, на докторите од неонаталната интензивна нега и тоа на следниот начин: најпрво, запознавањето на јавноста со овој проблем ќе обезбеди намалување на ризик-факторите за предвремено раѓање, пред и во текот на бременоста, а со тоа и помалку вакви раѓања. Исто така, ќе обезбеди и полесно прифаќање на родителите на нивното предвреме родено дете во семејството, во средината како и помалку предрасуди коишто за жал, на оваа тема ги има многу. Од друга страна, родителите кои имаат поддршка од оние кои го поминале истото пред нив, се посигурни во себе, и имаат надеж и волја да ни помогнат во нашата борба. Овие родители почесто доаѓаат на посети, некои обезбедуваат мајчино млеко за нивното бебе, постојано му пружаат нега на своето бебе и поддршка дури и во тие услови, и верувајте, бебето кое добива нежност од своите родители, подобро напредува и побргу ја напушта интензивната нега. Како и родителите и нас постојано нè води желбата и надежта дека сè ќе биде добро и нашите бебиња ќе пораснат во здрави и насмеани деца.

Мојата порака до сите родители на предвремено родено бебе е: „Бидете упорни и верувајте, имајте надеж и не се предавајте. Вашето бебе го заслужува тоа и еден ден ќе Ви врати со нежност и насмевка".

НАЈМАЛИТЕ ГО ЗАСЛУЖУВААТ НАЈДОБРОТО

Dräger

Technology for life

ПРИЧИНИ ЗА ПРЕДВРЕМЕНО ПОРОДУВАЊЕ или ЗОШТО СЕ СЛУЧИ ОВА?

Првото прашање откако ќе го родиме бебето пред предвидениот термин е: Како е бебето? Веднаш потоа доаѓа – Зошто се случи ова? или дури – Каде погрешив?

До предвремено породување може да дојде од многу различни причини. Одреден процент на предвремени породувања се предизвикани од здравствените проблеми на мајката како на пример: висок крвен притисок, дијабетес, хронични бубрежни или срцеви заболувања. До предвремено породување може да доведат и компликации коишто настанале во текот на бременоста како што се аномалии на матката, слабо грло, дисфункционална плацента или појава на еклампсија (состојба со висок крвен притисок во комбинација со дисфункција на бубрезите во текот на бременоста). Предвременото породување често е предизвикано и од прерано прскање на обвивката (водениот) или инфекција во породилниот канал (вагината). Сериозен ризик-фактор се и близначките бремености, а во некои случаи може бебето да не се развива правилно во матката, најчесто поради слаба циркулација на крвта низ плацентата. Како фактори коишто исто така може да доведат до предвремено породување се наведуваат и: страв, семејна расправија, психичка

болест, стрес на работното место, финансиски проблеми и постоење на други економско-социјални фактори како и нездравиот начин на живот (консумирање алкохол, наркотици, пушење, дури и пасивно), навики коишто значително го зголемуваат ризикот за предвремено породување. Сепак, и покрај сите истражувања и напредокот на науката, причината за една третина од предвремените раѓања сè уште останува непозната.

Значи, некои фактори на ризик полесно може да се елиминираат, некои потешко, а со некои е дури и невозможно да се избориме. Имајќи го предвид погоре наведеното, јасно е дека Вашето прашање – Каде погрешив? во овој миг е бесмислено. Дури и да сте можеле да сторите нешто, сега не е време да се каете и да се обвинувате себеси. Многу е покорисно, дури неопходно да се посветите на својата сегашна состојба и здравје, а пред сè на својата улога во подобрување на здравјето на вашето бебе. Сето она што се однесува на факторите на ризик имајте го предвид за следната бременост, ваша или на некого во вашето опкружување.

ПРВИТЕ ДЕНОВИ или: АГОНИЈА НА КОЈАШТО НЕ И СЕ ГЛЕДА КРАЈОТ

Сите оние кои го доживеале ова што сега вам ви се случува, првите денови по предвременото раѓање на бебето ги опишуваат како агонија што изгледа дека никогаш нема да заврши. Периодот низ којшто сега поминувате е веројатно најтешкиот период во вашиот живот и имате впечаток дека ништо и никој не може да ве утеши додека вашето бебе е во ваква нестабилна состојба. Од родилиштето излегувате со празни раце, вестите од болницата во којашто се лечи вашето бебе се благо речено загрижувачки, а вие имате чувство дека сте во амбис од којшто нема излез.

Сепак, мора да се приберете и да продолжите понатаму. Ако вашето штотуку родено бебе има сила да се бори, морате и вие во себе да ја пронајдете таа сила. Ова е период на многубројни искачувања и падови, здравјето на бебето некогаш ќе се влоши, но во повеќето случаи тоа се привремени состојби и бебињата успеваат да се изборат. Исто така, секое бебе по раѓањето губи од својата тежина, па оваа појава не треба да ве паничи. Тежината на бебето е важен, но не и најважен параметар за неговата севкупна состојба и кога ќе се стабилизира по првите неколку дена или недели, ќе почне да ја зголемува

тежината и да расте, така што вие самите нема да може да поверувате дека тоа е она малечко бебе кое го видовте првиот пат.

Секогаш имајте предвид дека вашето бебе е во раце на специјалисти кои долго се школувале за да бидат способни да му помогнат на вашето бебе, дека имаат знаење, искуство и посветеност коишто сега се најпотребни. Од секунда во секунда, од ден на ден, тие внимателно ги следат и најмалите промени на состојбата на вашето бебе и соодветно одговараат на нив. Колку и да изгледа состојбата лошо, мора да знаете дека сега не постои подобро место на коешто може да биде вашето бебе.

Докторите секогаш детално ќе ви ги објаснат промените во здравствената состојба на вашето бебе, но не очекувајте од нив, особено не во првите денови да ви дадат каква било прогноза. Првите денови на предвремено родените бебиња често се исполнети со многубројни промени на здравствената состојба и невозможно е да се претпостави крајниот резултат. Докторите секако, согласно професионалната и човековата етика,отворено ќе ви ги соопштат сите информации за вашето бебе и ќе ви укажат на сите можни опции во дадениот момент. Овие вести може да бидат шокантни, но имајте на ум дека докторот, а тоа и тој самиот ќе ви го каже, информациите ви ги соопштува како веројатен тек на настаните, но не значи дека сè што е можно навистина ќе се случи. Затоа, концентрирајте се на сегашниот момент и обидете се слушајќи ги советите од докторот, да го сочувате вашето физичко и психичко здравје за да можете колку што е возможно, со своето присуство и смиреност да му помогнете на вашето бебе.

УЛОГАТА НА РОДИТЕЛИТЕ ДОДЕКА БЕБЕТО Е ВО БОЛНИЦА или: (НЕ) СЕ ЧУВСТВУВАМ БЕСКОРИСНО

По предвременото породување, мајката и детето се разделуваат и добиваат одделен и различен тип на лекување и нега. Кога по определен период повторно ќе го видиме нашето

бебе, го затекнуваме во инкубатор и опкружено со безброј апарати без коишто би било невозможно да се одржат неговите витални функции. По првото многу лошо чувство коешто е предизвикано од разделбата, оваа средба, освен страв и недоверба често кај нас предизвикува и чувство на вина и неуспех. Со оглед на тоа што нашата бременост траела пократко од вообичаено, скратена ни е можноста да воспоставиме вистинска врска со своето сè уште неродено бебе, а сега, по породувањето поради долгата одвоеност и неопходноста бебето да престојува во инкубатор заради својата чувствителна здравствена состојба, многу е тешко да се воспостави таа

врска. Во многу случаи чувствуваме и дека ја губиме самодовербата, чувствуваме исцрпеност, депресија, а себеси се гледаме како бескорисни набљудувачи на она што нам ни е најважно на светот.

Меѓутоа, во спротивното нѐ уверуваат и научните истражувања и искуството на другите родители и нивните деца. Имено, бебињата во овој период мора да претрпат многу медицински интервенции коишто се стресни, а некои од нив и болни. Во овие моменти на бебињата им годи смирувачкиот допир, а родителите се тие кои можат на најдобар начин да им помогнат и да ги утешат.

Во некои болници се спроведуваат најновите програми за нега коишто во голема мера постигнуваат напредок и подобар развој на предвремено родените бебиња (контакт кожа со кожа - NIDCAP). Доколку ваква програма се спроведува и во вашата болница, не се двоумете да разговарате за тоа со вашиот доктор и да се приклучите кон програмите што постојат. Доколку се наоѓате во болница во којашто ваков систем сѐ уште не е достапен, замолете ги докторите и медицинските сестри да ви покажат, кога здравствената состојба на вашето бебе ќе го дозволи тоа, на кој начин со вашето присуство и допир најмногу можете да помогнете за побрзо и подобро опоравување и напредок на вашето бебе.

Покрај сево ова, не заборавајте дека потребите на вашето бебе се на прво место. На предвремено родените бебиња им е потребен што е можно повеќе одмор, затоа што тие тешко ја поднесуваат претераната стимулација од околината. Затоа, своите желби усогласете ги со состојбата и потребите на вашето бебе, и кога и да му пријдете и сакате да го допрете, потрудете се да ја направите вистинската работа во вистинското време. Во таа смисла консултирајте ги медицинските сестри и докторите.

Еве што велат самите доктори за вашата улога:

„На вашето бебе му е потребно многу внимание, нежност и топлина. Затоа често посетувајте го и воспоставете близок контакт со него, допирајте го, нежно галете го. Бебето ќе го запамти тој допир и бојата на вашиот глас. Тоа му помага и нему и нам”.

УЧЕСТВОТО НА ЦЕЛОТО СЕМЕЈСТВО ВО НЕГАТА НА БЕБЕТО или: ВО ОВА (НЕ) СМЕ САМИ

Иако храбри и јаки, татковците не може постојано да бидат камени столбови кои трпат сѐ. И тие се многу емотивно погодени, многу изморени и загубени. Нивната улога е значајна уште од првите денови. Иако на прв поглед изгледа дека татковците се во втор план, драгоцено е дури и тоа што му го носат мајчиното млеко на своето бебе. Но, тука не завршува нивната улога. Новите методи за нега на предвремено родените бебиња предвидуваат и вклучување на татковците, и таа шанса треба да се искористи максимално, затоа што е непроценливо важна за зајакнување на семејните врски и за воспоставување контакт помеѓу новороденчето и неговиот татко кој е скапоцен член на тимот којшто помага во брзиот и подобар развој на бебето.

И на татковците како и на останатите членови од семејството (постарите браќа и сестри), исто така

им е потребна помош. Значајно им е и драгоцено, присуството и поддршката од поширокото семејство и од пријателите кои можете да ги замолите да преземат дел од секојдневните обврски во вашиот дом за да можат татковците да поминуваат што повеќе време во болница со својата сопруга и новороденото бебе. Освен тоа, ги замолуваме татковците да не се двоумат и слободно да се обратат на нашите активисти/волонтери, и со нив да ги разменат своите искуства и да соберат сили за својата важна задача.

И на постарите браќа и сестри им е многу тешко да ја прифатат новонастанатата ситуација. Затоа е корисно да ги вклучите и нив, колку што тоа го дозволуваат условите, во случувањата коишто се одвиваат околу нив. Ако е можно, таткото нека ги донесе да си го видат братчето или сестричето во болница, предложете да му нацртаат на своето мало братче или сестриче цртеж за инкубаторот или за креветчето. Така ќе се чувствуваат помалку отфрлени и несигурни, а вашите семејни врски ќе се зацврстат.

ИСХРАНА И ДОЕЊЕ НА ВАШЕТО БЕБЕ или: МАЈЧИНОТО МЛЕКО Е ЛЕК

За секое новороденче мајчиното млеко е најдобра храна, а ова правило уште повеќе се однесува на предвремено родените бебиња, и во потполност ги поддржуваме докторите кои велат дека мајчиното млеко е повеќе од храна – мајчиното млеко е лек.

Во првите денови или недели од животот најверојатно нема да можете да го доите своето бебе, затоа што ќе мора да се храни со помош на сонда. Меѓутоа, бебето со тек на време ќе биде позрело, поголемо и посилно, па ќе биде способно да цица. Многу е важно да ја сочувате и развиете лактацијата колку што е можно повеќе.

Додека се храни на сонда, вашето бебе го добива вашето млеко и на тој начин најдобрата можна и најлесно сварлива храна што е и одлична заштита од инфекции на коишто овие бебиња се подложни. Медицинските лица во вашата болница ќе направат сè што можат за да ви помогнат да ја постигнете и да ја одржите лактацијата, а кога бебето доволно ќе зајакне и да научите да го доите.

Постојано имајте на ум дека вашата исхрана во периодот на лактација е исклучително важна. Следете ги упатствата на вашите доктори и акушерки за избалансирана здрава исхрана и внесување доволно течности. Во овој период не конзумирајте алкохол, кафе и цигари.

Доколку имате проблем со лактацијата, обратете се за помош кај медицинските лица кои ќе ви дадат одговор на вашите прашања. Не заборавајте, нервирањето и очајот можат само да ви наштетат и да го отежнат одржувањето на лактацијата.

Дури и ако воопшто немате млеко, никаква корист нема да имате од нервозите, самообвинувањето и чувството на вина, затоа што на некои работи и покрај најдобрата волја и упорните обиди не можеме да влијаеме. Во некои болници во другите земји, бебињата во периодот кога здравствена состојба им е најтешка добиваат хумано млеко – млеко од другите мајки во болницата/мајки-донатори, онаму каде што постои банка за хумано млеко. Кога бебето ќе стане постабилно и посилно, ќе биде хрането со најдобрите млечни формули што содржат балансирани состојки потребни за раст и развој на бебето. Затоа, заборавете на чувството на вина и уживајте хранејќи го своето бебе со шише, штом ќе се создадат услови за тоа и откако медицинските сестри ќе ве обучат за тоа.

ПОДГОТОВКА ЗА ИСПИШУВАЊЕ ОД БОЛНИЦА
или: ТОЛКУ БЛИЗУ, А ТОЛКУ ДАЛЕКУ

Излегувањето од одделението за интензивна нега и сместувањето на друго одделение е првиот голем чекор и големо олеснување за родителите бидејќи тоа значи дека здравствената состојба на бебето е многу постабилна. Во овој период, врската помеѓу бебето и родителите се зацврстува, секој ден подобро го запознаваме нашето бебе и стануваме повешти во негата на нашето најмило. Така расте и нашето чувство на самодоверба и се намалува нивото на стрес, затоа што сега имаме повеќе можности за физички контакт со бебето. Меѓутоа, да не се изненадите кога ќе се приближи моментот за испишување од болница, со чувството на олеснување да ве преплави бран на несигурност и страв. Тие чувства се нормални, затоа што веќе сме навикнати на присуството од медицински лица околу нас, а тоа ни влева сигурност. До сега знаевме дека некој постојано грижливо и

професионално се грижеше за бебето.

Затоа искористете го ова време што повеќе да уживате со вашето бебе, но и да ги научите различните родителски вештини што ќе ви бидат потребни дома, особено ако ова ви е прво бебе. Така, и пред испуштањето од болница и во првите денови дома ќе ви биде подобро и посигурно. Во ова многу ќе ви помогнат медицинските сестри и затоа не се двоумете да побарате совет и да научите колку што е можно повеќе од нив.

Некогаш се случува токму кога ќе мислиме дека денот за одење дома е многу близу, да дојде до дополнителни компликации во здравствената состојба на бебето, па тој долгоочекуван момент да се одложи. Не се обесхрабрувајте, соберете сила трпеливо да го дочекате тој ден и запомнете – вашето бебе е богатство коешто е навистина вредно да се чека.

ИСПУШТАЊЕ ОД БОЛНИЦА или: КОНЕЧНО ДОМА

По толку недели, па дури и месеци поминати во болница, вашето бебе конечно е подготвено да го запознае својот вистински дом. Овој момент е трогателен и необичен, сите чувства се измешани. За што подобро да се подготвите за новиот период од вашиот живот, обидете се последните денови во болницата да ги искористите за да се одморите, за да имате енергија за новиот начин и ритам на живот. Кога ќе стигнете дома, прифатете ја секоја помош што ви е на располагање, но не забравајте неколку важни работи:

- Вашето бебе има неколку недели или месеци, но тоа всушност сега би требало да се роди и третирајте го како новороденче; - Не мора целосно да го изолирате, но потрудете се да не го изложувате на преголеми предизвици; избегнувајте собири на голем број луѓе; не дозволувајте бебето да биде во контакт со луѓе кои имаат некоја пренослива болест; намалете ја секоја можност за инфекција;

- Водете грижа за хигиената во куќата и личната хигиена на бебето како и на оние кои се во контакт со него. Просторот во којшто бебето престојува треба да биде проветрен, не премногу топол (пожелно е температурата да биде 18-22°C);

- На бебето и понатаму му е потребно многу одмор, па потрудете се да направите амбиент на смиреност и сигурност. Нека спие уште од првиот ден во своето креветче во вашата спална соба;

- Во бебешкото креветче не ставајте перничиња и играчки, не дозволувајте бебето да се покрие преку глава и не го оставајте да спие на стомак. Оваа положба може да ја практикувате кога бебето е будно и кога е под надзор;

- Потрудете се и вие самите да бидете смирени и релаксирани за да можете што поскоро да го усогласите вашиот ритам со оној на бебето, како и интеракцијата во амбиентот на својот дом и семејството;

- Дојте го своето бебе што е можно подолго доколку имате млеко, а доколку тоа не е случај, побарајте од докторот да ви предложи соодветна адаптирана млечна формула.

Кога ќе дојдете дома ќе ве посети патронажна сестра од вашиот здравствен дом. Во овој период, воспоставете контакт со педијатар во здравствениот дом, кој понатаму ќе ја следи здравствената состојба на вашето бебе, ќе ја примени програмата за задолжителна вакцинација и др.

Исто така, не заборавајте

задолжително да закажете и да го одведете бебето на сите лекарски прегледи коишто се пропишани во отпусната листа што ја добило бебето при испишувањето од болница. Сите предвремено родени деца мора внимателно да бидат надгледувани за, ако е потребно да се обезбеди неопходна терапија и да се подобри нивниот развој. Сите предвремено родени деца, во почетокот во извесна мера ќе „доцнат” со развојот во однос на своите врсници, но во поголемиот број случаи, до својата втора година ќе успеат да „научат” сè што треба да „знаат” бебињата на таа возраст. Меѓутоа, во некои случаи кај предвремено родените бебиња остануваат одредени последици коишто бараат дополнително лечење и следење.

МОЖНИ ПОСЛЕДИЦИ ОД ПРЕДВРЕМЕНО РАЃАЊЕ или: БОРБАТА ПРОДОЛЖУВА И ПОСЛЕ БОЛНИЦАТА

Поголемиот број предвремено родени деца се развиваат нормално и во првите години целосно ги достигнуваат своите календарски врсници. Меѓутоа, предвремено родените деца имаат поголем ризик за голем број развојни потешкотии и различни здравствени компликации од коишто некои се веднаш воочливи, а некои се манифестираат во подоцнежните фази од развојот на детето.

Ова се некои од можните проблеми коишто се поврзани со предвременото раѓање:

- доцнење во развојот
- ретинопатија поврзана со предвремено породување
- церебрална парализа
- проблеми со социјализацијата
- органски заболувања (систем за варење, срце, бели дробови, оштетен слух или вид)
- ментална ретардација
- потешкотии во учењето или пореметување на вниманието.

Од суштинска важност е рано да се откријат сите евентуални потешкотии и заболувања за да се примени соодветна терапија и да се спречат поголеми проблеми. Затоа е неопходно строго да се придржувате на советите и препораките од докторите и да го искористите постоењето на

одговорните институции за да му помогнете на своето дете во најголема можна мера да ги развие своите потенцијали.

Prematurна ретинопатија (ROP rethinophaty of prematurity)

Прематурна ретинопатија (ROP) е заболување што ги напаѓа предвремено родените бебиња (под 34 гестациска недела, особено ризични се оние под 32 недела), бебиња со мала родилна тежина (под 2000 грама). Како голем ризик фактор се смета и ин витро фертилизацијата. Поради предвременото раѓање васкуларизацијата (опскрбата со крвни садови) на мрежницата сеуште не е завршена. ROP се јавува кога таа васкуларизација е прекината. Кислородната поддршка не е главниот ризик фактор за настанување на ROP. Болеста се јавува во неколку стадиуми кои зависат од родилната тежина, гестациската страрост и кои вклучуваат низа параметри кои ја карактеризираат мрежницата. Болеста се градира во 5 стадиуми. Првите два не завршуваат со слепило но може да преминат во повисок стадиум кој бара третман (ласерски или хируршки) и кој има сериозна прогноза. Малку хируршки центри во светот ја практицираат оваа хирургија со оглед на големиот ризик и лошиот исход на интервенцијата.

Најтешките стадиуми завршуваат со слепило. Дијагнозата се поставува со скрининг на секое предвремено родено дете со преглед во широка зеница (која се добива после аплицирање на капки во окото) од страна на офталмолог уште во неонатолошката интензивна единица т.е. во инкубаторот. Се користи индиректен офталмоскоп и ретинална камера за бебиња со која директно се снима и набљудува очното дно.Темпото на редовните контроли го одредува офталмологот зависно од клиничкиот наод. Често е потребно детето да се следи и еднаш неделно. Третманот се состои во ласерфотокоагулација на периферната неваскуларизирана мрежница однсно во хируршка интервенција кај понапредните стадиуми. во последно време своја примена во третманот наоѓаат и анти VGF препаратите кои вршат спречување на растот на абнормалните крвни садови. Со оглед на сериозноста на проблемот секое предвремено родено дете бара преглед од офталмолог уште во првата недела од раѓањето. Децата со ROP имаат голем ризик за појава на страбизам, глауком (зголемен очен притисок), катаракта и кратковидост подоцна во својот живот поради што бараат редовно офталмолошко следење.

Мр. Др. Гордана Златева
Офталмолог
Поликлиника за очни болести
Корнеамедика - Скопје

ГУБЕЊЕ НА БЕБЕТО

Наспроти сите напредни технологии и исклучителната стручност и напорите на докторите, некои од нашите бебиња не ја издржаа оваа тешка борба. Нив ги чуваме во мислите, и како што некој рекол: „сите тие мали стапалца оставија неизбришлива трага” во нашите сеќавања и во нашите срца. Можеби вам секоја буква од овој дел ви е одвишна, но ако мислите дека дури и малку можат да ви помогнат оние кои ја почувствувале истата болка, ние сме тука за вас.

ПИСМО ОД ПСИХОЛОГОТ

Последното тримесечје од бременоста е време во коешто мајката психофизички се подготвува за породувањето. Предвременото породување го прекинува природниот тек на бременоста без предупредување, и родителите речиси секогаш се во шок и неверување. Тие чувствуваат бес, тага и лутина поради неочекуваната и најмалку посакувана ситуација и поради сериозната здравствена состојба во којашто се наоѓа нивното најмило.

Вие и вашето бебе ги немавте деветте месеци за да се подготвите, а сега следува еден бурен период во којшто ќе има успеси и падови, и ви претстои една животна фаза којашто може да биде вашиот најголем предизвик со којшто мора да се соочите и мора да го надминете!

Предвременото породување и престојот на вашето дете во единица за неонатална интензивна нега е стресно и емоционално трауматско како за бебето така и за вас. Наместо славење и радост како очекувани емоции, по породувањето вие чувствувате тага, гнев, чувство на вина, разочарување, немоќ, беспомошност и преплавувачка анксиозност.

Во овој период многу е важно вие и вашиот партнер да се поддржувате меѓусебно и да ги споделувате своите емоции, стравови и мисли. Во некои случаи треба да се прифати и фактот дека обајцата партнери може да имаат различни емоции и различен начин на покажување на истите и различно доживување на случувањата. Треба да се избегнуваат конфликти бидејќи обајцата родители минуваат низ истото, да се бара компромис, поддршка, разбирање и согласност во љубовта кон новороденото и во желбата за негово оздравување. Родителите кои се грижат и за своите потреби, имаат повеќе енергија и истрајност во грижата за своето бебе на кое сега најмногу му требаат.

Поголем дел од родителите можат да се справат со оваа состојба, но постојат моменти кога треба да се побара стручна помош и поддршка, а таа секогаш можете да ја добиете во ПРЕМНОВА како бесплатна психолошка консултација и контакт со родителски групи за поддршка.

Особено кај родителите, загрижувачка е појавата на однесување коешто вклучува продолжена агитација и анксиозност, депресивна симптоматологија со суицидни идеи, неможност за извршување на секојдневните основни активности, злоупотреба на психоактивни супстанции, неконтролиран бес или други видови невротични симптоми, па дури и психотични декомпензации. Голем е процентот на постпартална депресија и пострауматско стресно растројство кај мајките на предвремено

родените деца, па затоа никако не смее да се занемари и потцени оваа состојба.

Ова е период кога на вашето најмило му требате силни, сигурни, здрави и оптимистички насочени, и со позитивни мисли за неговото закрепнување. Додека новороденчето е во инкубатор, ако условите го дозволуваат тоа, присуството на мајката е од непроценлива важност. Врската помеѓу мајката и новороденчето влијае позитивно на напредокот и психомоторниот развој на детето. Нежните мирни допири врз кожата на новороденчето, мајчината топлина и мирис, присуството и љубовта којашто може да ја пружи мајката му се потребни на секое бебе. Тивкото зборување и смирениот глас ќе го најават мајчиното присуство. Постојат повеќе познати и корисни стратегии за справување со стресот кај родителите на предвремено родените деца. Еве некои од нив:

- Обидете се да задржите една нормална рутина на дневно функционирање.

- Потребно ви е доволно време за одмор и сон.

- Движење и прошетки за ослободување од стресот и напнатоста.

- Јадете лесна и балансирана храна, и пијте многу вода и течности.

- Да се избегнува консумирање алкохол, цигари и лекови коишто ја потиснуваат и маскираат душевната болка.

- Поминувајте повеќе време со своето најблиско семејство и оние луѓе со кои слободно можете да зборувате, да ја добиете нивната поддршка и да бидат таму за вас кога ви се најпотребни.

- Разговарајте со медицинскиот персонал и информирајте се за сѐ што не ви е јасно во однос на здравствената состојба на вашето дете.

- Разговарајте со други родители кои се во иста ситуација, важно е да знаете дека не сте сами!

- Најдете ја вашата внатрешна сила и потсетете се на вашите мотивирачки пораки и животно мото коишто ќе ви дадат барем за миг сила да издржите цврсто како и во минатото.

- Пронајдете креативни начини за изразување на чувствата, на пример: фотографии, размислувања за име, пишување дневник и сл.

- Читајте форуми, зачленете се во групите за поддршка на родители, информирајте се од стручните списанија и едуцирајте се за понатамошниот период кој следува.

- Радувајте се и празнувајте го и секој мал напредок на вашиот борец!

Другите членови од семејството во овој период може да бидат од голема помош со позитивни коментари. Тие, иако не можат да ја намалат болката на родителот, сепак можат да понудат поддршка и разбирање коишто во овој период се особено битни и потребни. Потесното семејство може да е од помош и при грижата за другите деца на родителите доколку ги имаат. Во односот со другите деца, треба да се има искреност во комуникацијата и да им се одговорат прашањата што ќе ги постават, се разбира со оглед на возраста во којашто се наоѓаат. Најчесто децата поставуваат едноставни и кратки прашања и сакаат и такви одговори. Многу често помалите деца на таа возраст чувствуваат вина и мислат дека тие се одговорни за тоа што се случува, истовремено чувствувајќи ја вознемиреноста на нивните родители и промената во секојдневната рутина. Тоа ги прави да се чувствуваат несигурно и да регресираат во однесувањето, а многу често и да се зачестат психосоматските реакции, да има болки во стомачето или слично. Ова однесување не смее

да се казнува бидејќи е нормална реакција кај децата и потребно им е само повеќе изразување на љубов, внимание и разговор со којшто ќе се убедат и ќе се образложи дека немаат одговорност за состојбата на бебето и дека се сакани многу и подеднакво исто како и пред породувањето. Во однос на посетата на бебето, на децата апсолутно треба да им се овозможи и да се охрабрат да го видат и погалат своето помало братче или сестриче и да ја воспостават врската со него, дури и да му нацртаат нешто со желба за побрзо закрепнување или да му донесат мала играчка како подарок.

Ивана Хаџиванова – Психолог, Гешталт психотерапевт

АДМИНИСТРАТИВНИ ПРАШАЊА или: НА ШТО ИМАТЕ ПРАВО

За упис на новороденче и издавање извод од матична книга на родени (за новороденче) потребни документи се:

1. Копија од лична карта (пасош) од родителите и оригинал за проверка
2. Извод од матична книга на венчани или извод од матична книга на родени од родителите
3. Барање за издавање извод од матична книга на родени за новороденче
4. 100 ден. административна такса
5. Уплата од 50 ден. на жиро-сметката на Управата за водење на матичните книги.

НАПОМЕНА: Раѓањето на дете се пријавува во рок од 30 дена од денот на раѓањето, во матичното подрачје на коешто се родило детето.

Посебен додаток

За дете со специфични потреби кое има пречки во телесниот или менталниот развој или комбинирани пречки во развојот до 26-тата година од животот се обезбедува посебен додаток како паричен надоместок. Наод, оцена и мислење за потребата од остварување посебен додаток дава стручен орган за оцена на видот и степенот на попреченоста на лицата во менталниот или телесниот развој.

Дете со пречки во развојот и со специфични потреби во смисла на Законот за заштита на децата е:

- со тешки, потешки или најтешки пречки во телесниот развој;
- со умерена, тешка или длабока ментална попреченост;
- со најтешки облици на хронични заболувања;
- најтежок степен на оштетување на видот, слухот или говорот (слепо лице и практично слепо лице; практично глуво и тотално глуво лице; лице со потполно отсуство на говорот, лице со тешко оштетен говор поради детска парализа, лице со аутизам, лице со оштетен или изгубен однапред стекнат говор) и
- со повеќе видови (комбинирани) пречки во развојот.

Право на посебен додаток има еден од родителите на детето за дете државјанин на Република Македонија со постојано место на живеење во Републиката, до навршени 26 години живот, доколку целосно не е институционално згрижено на товар на државата.

Висината на посебниот додаток изнесува 4.346 денари. Износот се усогласува со порастот на трошоците

на живот за претходната година објавени од Државниот завод за статистика, во јануари за тековната година.

Еднократна парична помош за новороденче

Еднократна парична помош за новороденче се обезбедува на семејството за прво новородено дете. За прво новородено дете се смета дете кое е прво живородено дете по ред на раѓање на децата на мајката, како и кога ќе роди повеќе деца одеднаш (близнаци, тројка и повеќе) при првото раѓање.

Право на користење еднократна парична помош за новороденче има еден од родителите, државјанин на Република Македонија со постојано место на живеење во Република Македонија за дете родено на територијата на Република Македонија.

Висината на еднократната парична помош за новороденче изнесува 4.829 денари. Износот се усогласува со порастот на трошоците на живот за претходната година објавени од Државниот завод за статистика, во јануари за тековната година.

И НИВНИТЕ ШТРКОВИ ПОДРАНИЛЕ!

Историјата е полна со восхитувачки достигнувања на оние кои како и вашето бебе се родиле предвремено. Меѓу нив се: кралот Хенри IV, филозофот Томас Хобс, сер Исак Њутн, Алберт Ајнштајн, Наполеон Бонапарта, Чарлс Дарвин, Виктор Иго, Волтер, Гете, генералот Шарл де Гол, Винстон Черчил, Френклин Рузвелт... Тие биле гордост на својата нација, но пред сè на своите родители. Затоа не дозволувајте никому да ги потцени можностите на вашето предвремено родено дете! Тоа веќе го разубави Вашиот живот, а можеби и светот токму него го чека, да порасне и да го направи подобар.

Корисни телефони:

Меѓуопштински центар за социјални работи
(02) 3297 700

ул. Никола Карев б.б., Скопје
(кај нова Железничка)

СВЕДОЧЕЊАТА НА ДРУГИТЕ РОДИТЕЛИ или: И НИЕ БЕВМЕ ТУКА КАДЕ ШТО СТЕ СЕГА ВИЕ

Моите проблеми почнаа уште пред бременоста, не можев да затруднам и докторот не ми даваше многу шанси. Меѓутоа, по скоро 2 години на мојата среќа и немаше крај – останав бремена. Во тој момент не постоеше посреќна жена од мене и едвај чекав да поминат тие 9 месеци и конечно да го прегрнам тоа малечко суштество. Но, не беше така... По 7,5 месеци не можев да дишам и се обратив кај докторите. Бев задржана во болница заради висок притисок (200 со 120) и бев тотално неподготвена за понатамошниот тек. Тие два дена бев приклучена на ЦТГ, деноноќно зашеметена од разни лекови, скоро и не бев свесна за ништо. Потоа, одлучија да ме пратат во главниот град бидејќи срцевите отчукувања паднаа на 60 во минута. Таму ми рекоа дека е многу критично и дека бебето не напредувало еден месец во мене, дека е најдобро да ме оперираат затоа што така шансите да преживее се поголеми. Не бев подготвена за што било од тоа и само го сакав најдоброто за своето дете. И му дадов шанса за живот, иако тоа не беше подготвено за таков чекор... По 20-тина минути веќе сè беше готово, само ги слушнав зборовите „родивте живо женско дете" и така зашеметна бев пресреќна.

Не се сеќавам на деновите во шок-соба, само знам дека ми рекоа дека бебето има 1300 г и дека наредниот ден кога ќе ме префрлат во соба, ќе ми ја донесат и неа за да потпишам дека ја пуштам на интензивно лекување. Толкава болка и тага во животот не сум почувствувала кога ја видов толку ситничка, незаштитена и така кревка. Нашата средба траеше две-три минути и потоа ја одведоа. Ме скрши и самата помисла дека ќе бидам без неа и собирав сила што поскоро да се оправам и да бидам со мојот ангел. Излегов по 4 дена, но за жал, поради терапијата што ја добивав, не можев да бидам со неа. Срцето ми се кршеше секој пат кога ќе отидев и ќе ја гледав само преку стаклото, а сакав да ја прегрнам, да ја бакнам, да - ја пружам сета моја безусловна љубов... Тие денови беа многу болни и мачни, и покрај тоа што таа беше најголемиот борец. Иако никого немаше покрај себе, се избори за опстанок и за своето место во светот. Голема благодарност им должиме на докторите кои секојдневно го следеа нејзиниот напредок и напредокот на другите бебиња. По еден месец конечно можев да ја прегрнам и да ја бакнам својата ќеркичка и конечно да ја земам во раце и да не ја пуштам. Таа сега има полни 11 месеци, здраво бебе е, многу е интелигентна и е нашата гордост. На другите мајки можам да им препорачам да се борат и да не се предаваат затоа што само ние знаеме колку е тешко да се биде мајка на предвремено родено бебе. И покрај сево ова, доволен е само еден поглед кон тоа мало суштество за да ни се стопи срцето.

(Александра – мајка на девојче Леонора)

Вака изгледаше мојата породилна приказна:

Сите проблеми започнаа уште во 28-мата недела од бременоста кога почувствував некакво затегање и згрутчување на стомакот, што се покажа дека сум 2 см отворена и имав регуларни контракции на секои три

минути. Веднаш бев хоспитализирана и ставена на токолиза што помогна да се стопираат контракциите. После 4 дена во болница бев пуштена дома каде што не смеев да станувам од кревет, освен за во тоалет. Ова траеше 3 недели и кога сабајлето на 19 декември почувствував повторно болки, веднаш се спремивме и во болница веќе бев 5 см отворена и немаше враќање, морав итно да бидам породена. За само 1 час откако пристигнав во болницата веќе бев породена. Со царски рез ги извадија тие мали прекрасни суштества; родив близначиња, машко и женско; двете тежеа по само 1850 г. Бебињата ги видов само за момент, ги погалив и веднаш ги однесоа на одделот за интензивна нега. Отпрвин ни рекоа дека се добри, но машкото има некоја инфекција што ќе се среди. За првпат ги видов по два дена и тогаш работите веќе не беа на арно. Ноќта пред да си го видам моето мало синче имал криза и морале да го приклучат на машина за дишење. Кога го слушнав ова ми се сруши светот, не знаев каде се наоѓам. На одделот за интензивна нега веќе беше пристигната д-р Аспазија Софијанова која го префрлаше детето на Детската клиника, и тука почна нашата голгота. Девојчето остана на Гак уште два дена, а потоа и неа ја префрлија на Детската клиника, но со неа проблемите беа минорни во однос на она што се случуваше со нејзиното братче. Со оглед на тоа што се родија за Св. Никола, така си ги добија и имињата Николија и Никола. Со Николија сè беше во ред по 15 дена кога за првпат ја земав во раце, и оттогаш наваму сме неразделни, но проблемите со Никола станува сè поголеми и поголеми. Знам дека е тажно, но имаше моменти кога дури ни самата не верував дека ќе си дочекам да го гушнам и него, но како што велат - Што е Господ, никој не е, па така имало господ и за нас, за првпат го фатив во раце Никола по цели 54 дена. Тој миг не може да се опише со зборови. Замислете по цели 54 дена, а дома го пуштија по 63 дена. Никола си го запозна домот и семејството по 63 дена. Од тој ден па наваму децата се добри, одлично напредуваат и се развиваат, сега имаат 4 месеци и сè е во ред, се надевам дека така и ќе продолжи да биде.

Затоа мајки на предвреме родени дечиња, не очајувајте за тоа што ви се случило туку бидете храбри за да се изборите со битката за живот, заедно со вашето малечко.

Секој ден кога ќе ги гушнам и ќе ми се насмеат, сфаќам колку среќна и богата мајка сум, без разлика на сите тешки моменти што поминаа.

Децата се мојата гордост, мојата радост, моја среќа....

(Дина – мајка на предвреме родени близначиња Николија и Никола)

Ова е приказната за малиот Ѓорѓи... Реченицата што ја слушнаа неговите родители „Тешко дека имате шанси да станете родители” се врежа!!! По операцијата на ендометриоза, вадење на едниот јајник, неуспешни вештачки оплодувања – надежта остана!!! Чудото бременост се случи!!! По прегледот докторот препорача строго мирување. Три месеца дома, по три месеца е пратена во болница со крвавење, контракции проследени со миом што расте во бременоста, па така Ѓорѓи мирувал 6 месеци во мајчината утроба, дома и во болница. По неподносливите болки, мама мораше да оди на операција на слепо црево со Ѓорѓи во стомакот. И по 14 часа, Ѓорѓи реши да го запознае светот, со царски рез во 26-тата недела од бременоста. Колку што се израдувавме, толку бевме и исплашени. Роден 1000 грама, долг 37 см, но докторот вели дека е многу жилав... неверојатен борец! За среќа, главната сестра на одделението предложила матурација за предвремено созревање на белите дробови како да знаела што ќе се случи. Матурацијата беше извршена три дена пред доаѓањето на нашиот Ѓорѓи. Почнува борбата!!! Цело време на апарати за кислород; неразвиени бели дробови; мајката во шок соба: многу компликации; 10 дена не го видела својот син, големиот борец. Само верува дека сè ќе биде во ред. Велат, првите 7 дена се најкритични.

Тато е главниот двигател, влева надеж, дава сила. Тој е врската, пренесува за актуелната состојба, носи фотографии, ги охрабрува двете страни. Поради миомот што се наоѓал во матката, Ѓорѓи е анемичен: зачестено добива трансфузија, прима инфузија, секојдневно го боцкаат, но тој сепак се бори. По неколку обиди да го одвојат од апаратите за дишење, една среда Ѓорѓи успева сам да ги извлече цевките и почнува... полека... да дише сам со своите мали бели дробови. По ова, ја прекинуваат инфузијата, сè изгледа подобро, помалку цевчиња... Мајка му веќе може да го посетува и да му вели дека сè ќе биде добро.

Поинаку не може да биде! Два месеца во болница, два месеца на интензивна нега, 15 дена на полуинтензивна нега. Полека преминуваше од ред на ред, и се ближеше до излезот на болницата и заминување дома. Сите веќе знаеја за малиот Ѓорѓи; имаше и свое другарче со кое заедно се пробиваа, се следеа; ден разлика, малиот Стефановиќ. Заедно се бореа за живот. Од недела во недела; од контрола на контрола; секој ден во исчекување – што ќе слушнеме, видиме. Но полека времето поминуваше, а Ѓорѓи полека напредуваше со најискрената поддршка и огромната љубов од мама и тато.

Немаше ден а да не го посетеа мајка му и татко му. По инкубаторот од интензивна нега, премина на полуинтензива нега. Инкубаторите се стари, но персоналот беше прекрасен и со сета нивна помош напредувавме. Конечно дојде Ѓорѓи во креветче, почна да личи на вистинско бебе – кифла. Медицинските сестри веќе на шега велеа дека ќе го пуштат во градинка. Полека, трпение-спасение! Направен беше и ласер на очите, мораше по предвременото раѓање. И

секако, ќе даде Бог сè да биде добро. Дојде денот, 18-ти ноември кога Ѓорѓи ја напушти болницата и почна да го осознава светот. Толку време во болница, од мај – делумно во стомакот на мама, делумно во инкубатор.

Сега Ѓорѓи убаво си јаде, спие и плаче во домот на своите родители, опкружен со љубов, и знам дека сè ќе му надокнадиме... само тој да ни е жив и здрав!!!

(Јелена, мајка на момчето Ѓорѓи)

По 5 години чекање и два спонтани абортуси, во 1997 година мојата сопруга Ана и јас го добивме своето прво дете Данило. Бременоста беше одржувана затоа што беше високоризична, а бебето по раѓањето имаше 3150 грама. Поради компликациите во текот на царскиот рез Ана беше оперирана, па не смееше да го дои бебето првите 10 дена. Петтиот ден од животот на Данило, тој поврати некоја кафеникава содржина и беше префрлен во инкубатор. Беше откриено мозочно крварење и веднаш му ја пунктираа половината за да го анализираат ликворот. За среќа крвавењето било со помал обем и сè помина по 10 дена, без никакви последици. Меѓутоа, пеколот низ којшто поминавме тогаш не би му го посакал никому.

Две години подоцна, во екот на бомбардирањето на Белград 1999, ни се родија близнаци, Алекс и Вељко. Бидејќи заради ситни проблеми неколкупати кратко престојуваше во болница, Ана прокрвави во 26-тата недела од бременоста и беше сместена во болница до крајот на бременоста, а докторот кој ја водеше нејзината бременост рече дека ќе се обидат на сите начини да ја продолжат што подолго, но не очекувале дека бебињата ќе бидат износени до крај, затоа што Ана имаше чести крвавења. Издржа 3 недели, и поради силни болки и обилно крвавење бебињата се родија со царски рез во 29-тата недела, со 1530 и 1620 грама и беа сместени во инкубатори. Иако ситни, беа многу „жилави", но докторот најави дека наредните неколку месеци ќе мора да ги поминат во болница за да пораснат доволно. Докторите многу отворено и директно, нам дури ни се чинеше и сурово, ни даваа информации за нивното здравје без многу оптимизам. Сепак, по почетното губење тежина, по неколку дена почнаа полека да напредуваат, и потоа добија физиолошка жолтица. По 20 дена Ана конечно можеше да дои и да ги подои. Но, претходниот ден беше бомбардирана една болница во Белград, па нашите доктори тоа утро одлучија да ги отпуштат бебињата од болница и да ги пуштат дома од безбедносни причини, затоа што нашата болница се наоѓаше во близина на два стратешки објекти. Бебињата во тој момент имаа само стотина грама повеќе од кога се родија – 1600 и 1700! Мислам дека помали бебиња никогаш не биле пуштени од породилиштето. Не можам ниту да опишам колку ни беше тешко. Постариот син тогаш имаше две години, близнаците беа

толку мали што Ана се плашеше да ги бања, па заедно го правевме тоа навечер кога ќе се вратев од целодневно дежурство. Сега, тие двајца Рамбо и Роки како што ги нарекоа другарите во училиште, многу живи деца кои со тато учествуваат во сите акции за прибирање средства за нови инкубатори за предвремено родените бебиња.

(Зоран, татко на Данило, Алекс и Вељко)

Уште во раната младост ми беше дијагностицирано хормонско пореметување и тогаш сфатив дека бременоста за мене ќе биде вистински предизвик. Со желба ја очекував бременоста и се надевав на неа, но и покрај бројните терапии, ништо не се случуваше. Забременив како што и обично се случува, тогаш кога скоро потполно дигнав раце од обидите и се препуштив на некои други работи.

Од самиот почеток бременоста ми беше проблематична и ризична, но докторите ме убедуваа дека не е нешто загрижувачко. Строго се придржував кон нивните совети, ја земав препишаната терапија и воедно се трудев со умерени физички активности да го зачувам доброто здравје, но и доброто расположение. Редовните контроли укажуваа на тоа дека плодот многу убаво се развива и ништо не укажуваше на тоа дека би можело да дојде до предвремено породување.

Но, започна доцна една недела во 32-та недела од бременоста, без никаква најава – водениот ми пукна сред вечера во еден елитен градски ресторан без никакви болки, контракции или други промени (на шега често велам дека син ми ќе биде боемска душа – решил да се роди сред кафеана). Сега знам дека докторите и останатиот медицински персонал во породилиштето многу професинално си ја вршеа својата работа, но уште тогаш забележав отсуство на каква било емпатија кон мене како многу исплашен пациент. Иако многу брзо ме примија во болница и ме подготвија за царски рез, во ниту еден момент никој не ми кажа дали е сè во ред со моето бебе и пред сè, дека таквите ситуации не се необични и дека бебето всушност, има шанси подоцна да се развие во потполно здраво и напредно дете.

Бебето се роди со 1950 грама, но за среќа имаше доволно развиени бели дробови за да може самостојно да дише, па во инкубатор помина 15 дена сè додека не достигна тежина од 2 кг, кога е можно пуштање од болница.

Охрабрувачки зборови сè она што им е потребно на сите родители на предвремено родените бебиња, но кои нема да ги добијат од докторите и медицинските сестри, туку единствено од другите родители кои веќе поминале низ слично искуство. Јас ја имав таа среќа, веднаш до мене една мајка да се породи со своето петто дете, а која третото дете го родила како и јас, во 32 недела. Лежевме кревет до кревет и таа ми го раскажа нејзиното искуство. Најмногу ме охрабри кога ми кажа: „Од сите четири, тој третиот ми е најнапреден и најздрав. Само понекогаш го носам на доктор".

Имајќи ги нејзините зборови на ум како и советот од патронажната сестра која нè посети првиот ден по излегувањето од болница, и ми кажа дека предвремено родените деца не се болни и дека не треба да ги третираме како такви, но дека мора да бидат опсипувани со многу љубов, внимание

и упорност, почувствував извесно олеснување пред предизвиците коишто ме чекаа.

Првите денови дома, бебето сакаше само да спие и скоро и не покажуваше никаков интерес за доење, ниту за шише. Бев многу упорна, го будев (понекогаш и малку погрубо, со штипкање за петата коешто исто така патронажната сестра ми го покажа) и многу брзо почна да цица (додуша со шише, дојка никогаш не сакаше да прифати бидејќи и немав доволно млеко) а со самото тоа и да напредува. Недела дена подоцна веќе имаше свој ред и многу гласно негодуваше доколку и само неколку минути сме задоцниле со оброкот. Првите два месеца по излегувањето од болница добиваше по 1,5 кг месечно, а подоцна нешто помалку, но сепак согласно кривата на правилен развој.

Денес Милош има 10 месеци и скоро 9 кг. Одамна веќе лази, а од скоро го совлада станувањето и веќе покажува желба да го направи првиот чекор. Многу е љубопитен и упорен. Нема апсолутно никакви здравствени проблеми како последица на предвременото раѓање, но редовните лекарски прегледи се сепак задолжителни, пред сè кај очниот доктор. Затоа, драги родители можам само да ви кажам: вооружете се со трпение и љубов, и верувајте во вашето дете – тоа е борец каков што не можете да замислите!

(Ана, мајка на Милош)

ПРЕМНОВА – Клуб на родители на предвремено родени деца
КОИ СМЕ И ШТО РАБОТИМЕ

Во светот, секоја година се раѓаат 13 милиони предвреме родени бебиња, односно 10% од вкупниот број родени деца. Околу 500.000 бебиња во Европа се раѓаат предвреме секоја година.

Во Македонија годишно, предвремено се раѓаат 2.500 – 3.000 бебиња, значи по 6 бебиња секојдневно. Еден дел од тие бебиња при раѓање се тешки помалку од 1.000 грама. Иако бројот на предвремено родени деца е голем, во јавноста многу малку се зборува и малку се знае за превенцијата од предвременото породување, за проблемите и ризиците во развојот на предвремено родените бебиња и тешкотиите низ коишто поминуваат нивните родители. Од моментот кога ќе се роди бебето предвремено, неговото семејство го обзема чувство на страв коешто не ги напушта ниту по напуштање на болницата. Во овој период, тоа чувство е придружено и од чувството на осаменост и беспомошност.

Токму тоа е причината за формирање на клубот ПремНова којшто го основаа родители на предвремено родени деца во соработка со Лулка и со поддршка од докторите - специјалисти во оваа област. Имено ние, родителите - специјалисти по искуство најдобро знаеме за какви проблеми и потешкотии станува збор и кои се потребите на оние што сега се наоѓаат во таква ситуација. Нашата помош Ви е на располагање додека престојувате во болница и откако ќе дојдете дома. Во првите денови и месеци им се придружуваме на родителите за да им го олесниме престојот во болница и да им помогнеме да го надминат првиот шок и недоверба, а по испишувањето од болница ги прифаќаме како пријатели како еден вид семејство во коешто може да почувствуваат дека не се единствени и сами, дека можат да ги добијат информациите што им се потребни, да се идентификуваат со другите како нив и да го споделат своето искуство.

Нашата МИСИЈА е да помогнеме за што поквалитетен живот на предвремено родените бебиња, така што на нивните родители ќе им овозможиме поддршка, информации и помош.

АКТИВНОСТИТЕ коишто ги преземаме и ги планираме за да го постигнеме сето ова се:

- посети на мајките кои со своите бебиња се наоѓаат во болница за да им пружиме поддршка и охрабрување;

- помош на татковците кои исто така се наоѓаат во многу тешка и специфична состојба;

- одржување на интернет-страница на којашто се наоѓаат значајни информации за превенцијата, предвременото породување, лечењето и подоцнежното следење на развојот на предвремено родените деца;

- креирање брошура, списание и други публикации наменети за семејствата на предвремено родените деца, како и публикации посветени на превенција на предвременото породување;

- телефонско советување (со психолог, неонатолог и медицинска сестра);

- организирање на предавања во соработка со доктори од различни специјалности;

- Подигање на свеста на јавноста за проблемот на предвременото породување преку редовна и конструктивна комуникација со медиумите и надлежните државни институции.

Во сето ова што го правиме, поаѓаме од потребите на семејствата на предвремено родените бебиња и желбата за што подобро лекување на предвремено родените деца и нивното понатамошно напредување и достигнување со сиот нивен полн потенцијал, при што никогаш не смееме да заборавиме дека предвремено родено бебе е личност со свое достоинство и свои права.

Овие активности ги спроведува мрежа на активисти/волонтери на територијата на Република Македонија, со постојана и несебична бесплатна помош од пријателите на клубот ПремНова - здравствените работници кои работат со овие деца.

Клубот ПремНова ја ужива поддршката на Европската фондација за грижа на новородени (European Foundation for the Care of Newborn Infants - EFCNI).

Обратете ни се!
Тел: 02/ 6145 - 200
ул. Њуделхиска 4/3 – локал 6,
1000 Скопје
www.lulka.org

Автор на текстот: Оливера Живаљевиќ
Превод на македонски: Стефанија Димова
Лектура: Бранкица Јовева
Дизајн и препрес: Нина Рудиќ

Бесплатен примерок наменет за родителите на предвремено родено дете
Им благодариме на сите кои несебично помогнаа за изработка и печатење на оваа брошура.

CORNEAMEDICA
OPHTHALMOLOGY

Корнеа Медика за нашите најмили.

- Испитување на мотилитетот (подвижноста на очите)
- Испитување на видна острина
- Објективно испитување на диоптрија (скијаскопија)
- Компјутерско одредување на диоптрија (автокератометрија)
- Преглед на очно дно (состојба на очен нерв, на центарот за вид)
- Испитување на колорен вид
- Испитување на бинокуларен и стерео вид
- Мерење на очен притисок
- Електрофизиолошки испитувања (EOG,ERG,VEP)
- Ласерско скенирање на центарот за вид (OCT)
- Ласерско скенирање на очниот нерв (HRT)
- Земање на брис од око за микробиолошки испитувања
- Земање на крв за биохемиски анализи
- Кабинет за контактни леќи
- Оптика за изработка на очила
- Рано откривање и третирање на прематурна ретинопатија

Поликлиника за очни болести
Корнеа Медика Скопје

02/3173 671

15-ти Корпус 1а, 1000 Скопје
info@corneamedica.mk
www.corneamedica.mk