



Посібник для  
Вагітних, пологовий та післяпологовий період  
в області Місбах

Leitfaden für  
Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett  
im Landkreis Miesbach

A guide through  
pregnancy, birth, and childbed  
in Miesbach



## найважливіші номери телефонів

Die wichtigsten Telefonnummern  
most important phone numbers

надзвичайна ситуація	112
Notfall	
Emergency	
Медична служба за викликом	116 117
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	
medical on-call duty	
Дежурна педіатрична служба	+49 (0) 8026 - 4334
Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst	
pediatrist on-call duty	
Центр контролю отруень	+49 (0) 89 - 192 40
Giftnotruf	
emergency call on case of poison	
Пологовий зал лікарні Агатарієд	+49 (0) 8026 - 393 4357
Krankenhaus Agatharied Kreißaal	
Hospital Agatharied, delivery room	
Довідкова лінія для вагітних, які потребують допомоги	+49 (0)800 - 40 40 020
Hilfetelefon Schwangere in Not	
Help line for pregnant women in need	

**Важливі та корисні посилання українською мовою**  
**Wichtige und nützliche Links / Important and helpful Links in ukrainian**

- [www.elternsein.info/](http://www.elternsein.info/)  
[www.elternsein.info/alltag-mit-kind/hilfe-ukraine/counselling-and-advisory-services-for-families-from-ukraine-ukr/](http://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/hilfe-ukraine/counselling-and-advisory-services-for-families-from-ukraine-ukr/)  
 Огляд консультаційних послуг та інформації для вагітних жінок та сімей  
 Übersicht an Beratungsangeboten & Informationen für Schwangere & Familien  
 Abstract of counselling and advisory services for families
- <https://www.fluechtlingsrat-bayern.de/unterstuetzung-fuer-ukraainerinnen/>  
 Допомога з в'їздом, проживанням, заявами про надання притулку, візами тощо  
 Hilfen rund um Einreise, Unterkunft, Asylantrag, Visum etc  
 Support about entry, Visa, Asylum, accomodation
- <https://publish.cmcitymedia.de/news/getFile.php?id=1236514056&id2=1385408&id3=40902&file=73338-1647254210-2.pdf>  
 загальна інформація для біженців  
 allg Infos für Geflüchtete/ common Infos
- [www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/07/WW\\_Mutter\\_2019\\_RU\\_web.pdf](http://www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/07/WW_Mutter_2019_RU_web.pdf)  
 Посібник по вагітності та пологах російською мовою  
 Wegweiser durch Schwangerschaft und Geburt in russisch  
 a Guide trough pregancy, birth and childcare in russian language
- [www.fruehehilfen.de/service/filme/film-was-sind-fruehe-hilfen-russisch/](http://www.fruehehilfen.de/service/filme/film-was-sind-fruehe-hilfen-russisch/)  
 інформація про ранню допомогу, пропозиції допомоги сім'ям з маленькими дітьми  
 Info über die Frühen Hilfen, Hilfsangebote für Familien mit kl. Babies  
 Info about „frühe Hilfe“, help for all families with Babies
- <https://www.fruehehilfen.de/service/filme/film-wenn-babys-schreien-russisch/>  
<https://www.fruehehilfen.de/service/filme/film-zum-schuetteltrauma-russisch/>  
 Інформаційні фільми, коли плачуть немовлята  
 Infofilme, wenn Babies schreien/ Video, when babies cry a lot
- [https://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/fileadmin/user\\_upload/Infobla%CC%88tter\\_Fremdsprachen/Ukrainisch.pdf](https://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/fileadmin/user_upload/Infobla%CC%88tter_Fremdsprachen/Ukrainisch.pdf)  
 пряма та небюрократична допомога нужденним вагітним жінкам  
 direkte und unbürokratische Hilfe für schwangere Frauen in Notlagen  
 direct and easy help for pregnant women in need/ disstress
- <http://www.hebammenhilfe-fuer-fluechtlinge.de/wp-content/uploads/2022/03/Informationsblatt-Gefluechtete-ukrainisch.pdf>  
 Огляд німецької акушерської роботи  
 Übersicht über deutsche Hebammenarbeit  
 Abstract for german midwifery care

## Зміст/ Inhalt

1	вагітність/ Schwangerschaft/ Pregnancy .....	5
1.1	Забезпечення в Німеччині .....	5
	Vorsorge in Deutschland .....	5
	Prenatal Care in Germany .....	5
1.2	Консультаційний центр по вагітності/ Рання допомога .....	5
	Schwangerschaftsberatungsstelle/ Frühe Hilfen .....	7
	Pregnancy Councelling .....	7
	“Early Help” .....	7
1.3	Підтвердження вагітності .....	8
	eine regelrechte Schwangerschaft/a regular pregnancy .....	8
1.4	Ознаки проблем/захворювань .....	8
	Anzeichen für Probleme/ Erkrankungen .....	8
	Signs for complications/ diseases.....	9
1.5	Список усіх гінекологів / акушерок / педіатрів в МБ .....	9
	Liste aller Gynäkologen/Hebammen/ Kinderärzte in MB Gynaecologists/ midwives/ pediatricists in MB .....	9
1.6	Офіційна/організація/реєстрація дитини .....	9
	Amtliches/ Behörden/ Anmeldung des Kindes .....	10
	Registration of the newborn .....	10
1.7	дитяче обладнання .....	10
	Kinderausstattung .....	12
2	народження/ Geburt/ Birth .....	7
2.1	Ознаки майбутніх пологів .....	7
	Anzeichen einer bevorstehenden Geburt .....	7
	Signs when labour begins .....	7
2.2	Реєстрація на народження/ Коли в пологовий зал .....	8
	Anmeldung zur Geburt/ Wann in den Kreißsaal .....	8
	registration for birth/ When to meet in the delivery room .....	8
2.3	Процес в пологовому залі в Агатарієді.....	9
	Ablauf im Kreißsaal in Agatharied .....	9
	What happens in the delivery room in Agatharied .....	9
2.4	перебіг пологів .....	9
	Verlauf einer Geburt.....	10
	What happens during labour.....	11
2.5	Кесарів розтин .....	11

Der Kaiserschnitt .....	12
C-Section.....	12
<b>2.6 невідкладні ситуації під час пологів .....</b>	<b>12</b>
Notfälle während einer Geburt .....	13
Emergency during labour .....	13
<b>2.7 найважливіші терміни.....</b>	<b>13</b>
die wichtigsten Begriffe.....	13
Important Terms.....	13
<b>2.8 Після народження/ У пологовому відділенні .....</b>	<b>15</b>
Nach der Geburt/ Auf der Wochenbettstation .....	15
after the delivery/ on the newborn ward .....	15
<b>3 післяпологовий період/ Das Wochenbett/ Childbed .....</b>	<b>16</b>
<b>3.1 відвідування акушерки .....</b>	<b>16</b>
Hebammenbesuche.....	16
visits of a midwife.....	16
<b>3.2 годувати грудьми/ годування дитини .....</b>	<b>17</b>
breastfeeding/ feeding the baby.....	18
<b>3.3 догляд за пупком/ Догляд за немовлям .....</b>	<b>19</b>
Babypflege/ Nabelpflege.....	19
Babycare/ umbilical care .....	19
<b>3.4 Сон новороджених.....</b>	<b>20</b>
Babyschlaf.....	20
Baby sleep.....	20
<b>3.5 Одяг.....</b>	<b>21</b>
Kleidung.....	21
Clothing .....	21

# 1 вагітність/ Schwangerschaft/ Pregnancy

## 1.1 Забезпечення в Німеччині

Кожна вагітна проходить огляд кожні 4 тижні, з 32 тижня вагітності кожні 2 тижні. Це може зробити гінеколог або акушерка. Також гінеколог оглядає вагітну за допомогою УЗД. Кожна вагітна отримує «маминий пропуск», який містить всю важливу інформацію про вагітність.

Витрати на ці регулярні огляди оплачуються медичною страховою компанією або районним офісом/державою. Є деякі спеціальні обстеження, які ви повинні оплачувати самостійно. Це їй пояснює гінеколог. Лікар або акушерка також можуть допомогти вам із симптомами, характерними для вагітності (нудота, печія тощо).

### Vorsorge in Deutschland

Jede Schwangere erhält alle 4 Wochen, ab der 32. Schwangerschaftswoche alle 2 Wochen, eine Vorsorgeuntersuchung der Schwangerschaft. Dies kann durch einen Gynäkologen oder eine Hebamme geschehen. Der Gynäkologe untersucht die Schwangere zusätzlich noch mittels Ultraschall. Jeder Schwangere erhält einen „Mutterpass“, in dem alle wichtigen Informationen zur Schwangerschaft enthalten sind.

Die Kosten für diese Regeluntersuchungen werden von den Krankenkasse bzw dem Landratsamt/ dem Staat gezahlt. Es gibt einige Spezialuntersuchungen, welche selbst zu zahlen sind. Darüber klärt sie der Gynäkologe auf. Auch bei schwangerschaftstypischen Beschwerden (Übelkeit, Sodbrennen etc) kann Ihnen der Arzt oder die Hebamme helfen.

### Prenatal Care in Germany

*Every pregnant woman receives a check-up of the pregnancy every 4 weeks, after 32 weeks of pregnancy every 2 weeks. This can be performed by a gynaecologist or a midwife. The gynaecologist does an examination via ultrasound on top. Every pregnant women gets an „Mutterpass“, a document with all important information about the pregnancy (like estimated day of delivery, how many children, blood group etc). The costs for the examination is paid by the health insurance company or the government. There are few extra examinations, which have to be paid extra. The doctor will inform you about that. Also for usual pregnancy related discomfort, your doctor or midwife can help you.*

## 1.2 Консультаційний центр по вагітності/ Рання допомога

Цей державний консультаційний центр інформує вагітних жінок на всі теми, що стосуються вагітності та створення сім'ї з особистої, соціальної, сімейної чи економічної точки зору. Тут ви можете отримати консультацію щодо матеріального забезпечення, а також з усіх психосоціальних питань (дитина може хворіти, питання про аборт).

#### Контакти:

Роня Фішер і Ніколь Хекер

Державний консультативний центр з питань вагітності

Haus H - Wendelsteinstr. 1 - 83714 Miesbach

Телефон: +49 (0) 8025 704-4343

пошта: Ronja.Fischer@lra-mb.bayern.de

nicole.hecker@lra-mb.bayern.de

schwangerenberatung@lra-mb.bayern.de

#### Рання допомога/ КоКі

Допомога на ранньому терміні надається батькам з вагітністю та сім'ям з дітьми до трьох років. Вони є низькопороговими і орієнтовані, зокрема, на сім'ї, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Рання допомога служить зміцненню батьківських стосунків і виховних навичок. Вони пропонують батькам підтримку, поради та підтримку. Мета – дати можливість кожній дитині розвиватися здоровим і рости без насильства.

#### Що таке КоКі?

КоКі означає «Координаційне агентство із захисту дітей» і є контактною особою для сімей, які очікують дитину або вже мають маленьку дитину (0-3 роки)

мати. КоКі добре знає соціальні та медичні пропозиції в громадах району Місбах. Консультації безкоштовні.

Контактна особа: Моніка Штальхофер

FB 42.2

Rosenheimer Str, 12

83714 Miesbach

Телефон: +49 (0)8025 704-4226

monika.stahlhofer@lra-mb.bayern.de

### Schwangerschaftsberatungsstelle/ Frühe Hilfen

Diese staatliche Beratungsstelle informiert Schwangere zu allen Themen rund um Schwangerschaft und Familiengründung unter persönlichen, sozialen, familiären oder wirtschaftlichen Aspekten. Hier erhalten Sie Beratung zu finanziellen Unterstützungen, sowie zu allen psychosozialen Themen (das Kind ist womöglich krank, Frage nach einem Schwangerschaftsabbruch).

### Pregnancy Councelling

This governmental institution gives you support on all kind of personal, social, familiar or financial belongings during pregnancy or when becoming a family. Especially the financial support in this very new and difficult situation is important. The counselling is for free.

Contact:

Ronja Fischer und Nicole Hecker

staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Haus H - Wendelsteinstr. 1 - 83714 Miesbach

Telefon: +49 (0) 8025 704-4343

mail: Ronja.Fischer@lra-mb.bayern.de

nicole.hecker@lra-mb.bayern.de

[schwangerenberatung@lra-mb.bayern.de](mailto:schwangerenberatung@lra-mb.bayern.de)

### Frühe Hilfen/ Koki

Frühe Hilfen sind Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis drei Jahre. Sie sind niedrigschwellig und richten sich besonders an Familien in belastenden Lebenslagen. Frühe Hilfen dienen der Stärkung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenz. Sie bieten Eltern Unterstützung, Beratung und Begleitung. Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung und ein gewaltfreies Aufwachsen zu ermöglichen.

Was ist Koki?

KoKi bedeutet „Koordinierende Kinderschutzstelle“ und ist Ansprechpartnerin für Familien, die ein Kind erwarten oder bereits ein kleines Kind (0-3 Jahre) haben. KoKi hat gute Kenntnisse über die sozialen und gesundheitlichen Angebote in den Gemeinden im Landkreis Miesbach. Die Beratungen sind kostenlos.

### “Early Help”

„Frühe Hilfen“ are (governmental) offers for parents from pregnancy and families with children up to 3 years. They are especially for families in difficult circumstances and want to strengthen parents skills. They provide support, confidential counselling and attendance with the aim, to enable each child a healthy development and a nonviolent grow-up.

What is Koki?

„Koki“ can be translated with „center for coordinated child protection“. They cooperate with „Frühe Hilfen“ and is a contact for families who are waiting for a baby or have a child up to 3 years. Koki guidance are free and they give you a large overview about the social and health offers in our city.

Kontakt: Monika Stahlhofer

FB 42.2

Rosenheimer Str. 12

83714 Miesbach



Telefon: +49 (0)8025 704-4226  
monika.stahlhofer@lra-mb.bayern.de

### 1.3 Підтвердженна вагітність

#### eine regelrechte Schwangerschaft/a regular pregnancy

Дивитися також/ Siehe hierzu/ See this link:

Посібник по вагітності та пологах російською мовою

Wegweiser durch Schwangerschaft und Geburt in russisch

*a Guide through pregnancy, birth and childcare in russian language*

[www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/07/WW\\_Mutter\\_2019\\_RU\\_web.pdf](http://www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/07/WW_Mutter_2019_RU_web.pdf)

### 1.4 Ознаки проблем/захворювань

Якщо ви відчуваєте один або більше з наступних симптомів, зверніться до

лікаря або акушерки:

- Головний біль
- Біль в нижній частині живота/біль шлунку/біль у животі
- дуже твердий живіт
- всі види болю
- сильна/раптова затримка води/набряк
- слабкість кровообігу
- порушення зору
- м'язові судоми
- будь-які занепокоєння чи страхи

У наступних випадках негайно зателефонуйте до служби швидкої допомоги

112 та зверніться до найближчої лікарні:

- кровотеча
- судоми
- незвичайні/відсутні рухи плода
- Шок / недостатність кровообігу
- сильний головний біль/біль у верхній частині живота

#### Anzeichen für Probleme/ Erkrankungen

Sollte bei Ihnen eine oder mehrere der folgenden Symptome auftreten, kontaktieren Sie ihren Arzt oder Hebamme:

- Kopfschmerzen

- Unterleibsschmerzen/ Bauchschmerzen/ Magenschmerzen
- sehr harter Bauch
- alle Arten von Schmerz
- extreme/ plötzliche Wassereinlagerungen/ Schwellungen
- Kreislaufschwäche
- Sehstörungen
- Muskelkrämpfe
- jegliche Sorgen oder Ängste

In folgenden Fällen rufen Sie umgehend den Rettungsdienst 112 und suchen sie das nächstgelegene Krankenhaus auf:

- Blutung
- Krampfanfälle
- ungewöhnliche/ keine Kindsbewegungen
- Schock/ Kreislaufversagen
- heftiger Kopf-/ Oberbauchschmerz

#### Signs for complications/ diseases

If you have any of following sign, please contact your doctor or midwife

- Headache
- Pain in upper or lower stomach
- hard stomach
- pain in general
- massive oedema/ swelling
- feeling of fading, weeknes
- problem with seeing
- cramp
- all kind of sorrow or fear

In this cases, please call the emergency 112 and visit the next hospital

- (vaginal) bleeding
- cramp attack/ seizure
- change in fetal movements/ no fetal movements
- be under shock
- akute and sever headache/ stomachache

#### 1.5 Список усіх гінекологів / акушерок / педіатрів в МБ

Liste aller Gynäkologen/Hebammen/ Kinderärzte in MB

Gynaecologists/ midwives/ pediatricists in MB

див. також «Сімейний довідник» району Місбах

siehe hierzu auch „Familienwegweiser“ des Landkreis Miesbach/ see follwing link

[https://www.landkreis-miesbach.de/media/custom/1871\\_212\\_1.PDF?1531375898](https://www.landkreis-miesbach.de/media/custom/1871_212_1.PDF?1531375898)

#### 1.6 Офіційна/організація/реєстрація дитини

Зареєструвати дитину в РАГСі необхідно протягом тижня після народження.

Оскільки більшість дітей народжується в лікарні Агатарієд, ви можете

поставити дитину на облік у гінекологічному кабінеті. Потім форми пересилаються звідти до РАЦСу в Хаушаме. Там ви зможете отримати заповнені документи та свідоцтва про народження приблизно через тиждень, не записавшись на прийом.

Які документи вам потрібні для реєстрації актів цивільного стану залежить від вашого сімейного стану та вашої національності.

Інформацію також можна отримати в РАГСі в Hausham (вул. Schlierseer Str, 18, 83734 Hausham, телефон +49 (0)8026 3909-62 або -63 і -64)

У більшості випадків потрібно: свідоцтво про народження та посвідчення особи/паспорт, а також свідоцтво про шлюб батьків. Найкраще запитати ще раз, оскільки в особливих випадках обробка та необхідні документи сильно відрізняються.

#### Amtliches/ Behörden/ Anmeldung des Kindes

Innerhalb einer Woche nach Geburt müssen Sie ihr Kind standesamtlich melden. Da die meisten Kinder im Krankenhaus Agatharied geboren werden, können Sie im Sekretariat der Gynäkologie die standesamtliche Anmeldung ihres Kindes vornehmen lassen. Die Formulare werden dann von dort ans Standesamt Hausham weitergeleitet. Dort können Sie nach etwa einer Woche die fertigen Unterlagen und Geburtsurkunden ohne weitere Terminvereinbarung abholen.

Welche urkundlichen Nachweise Sie für die standesamtliche Anmeldung benötigen, hängt von Ihrem Familienstand und Ihrer Nationalität ab.

Auskünfte erteilt auch das Standesamt Hausham (Schlierseer Str. 18 in 83734 Hausham, Telefon +49 (0)8026 3909-62 bzw. -63 und -64)

Meist wird benötigt: Geburtsurkunde und Personalausweis/ Reisepass sowie Eheurkunde der Eltern. Am besten fragen sie noch einmal nach, da in Sonderfällen die Bearbeitung und benötigten Unterlagen sehr variieren.

#### Registration of the newborn

Within a week after the birth the child needs to be registered. As most babies are born in the Krankenhaus Agatharied, the registration is done by the secretary of the hospital in Agatharied. The documents and forms will be forwarded to the register office in Hausham. Within the next weeks, documents can be collected. Which documents are needed for the registration depends on your family status. For infos, call the register office (Schlierseer Str. 18 in 83734 Hausham, +49 (0) 8026 3909 62/ 63/64. Usually is it the birth certificate of the parents, an identity card and a marriage certificate.

#### 1.7 дитяче обладнання

Речі для молодих сімей можна позичити в Управлінні з питань захисту дітей (коляски, велосипеди, дитячі стільчики, автомобільні раковини тощо).

## Прокат дитячих речей

Центр матері в асоціації захисту дітей районної асоціації Miesbach

Stadtplatz 13

83714 Miesbach 2

+49 (0)8025 / 4444

info@kibumiesbach.de

www.kibumiesbach.de

Крім того, завжди є блошині ринки, запитайте в агентстві захисту дітей.

В районі є й інші магазини одягу

- Miesbach      Bahnhofstrasse 4. Тел. +49 (0)08025 9921675.

ПН – ПТ 09:00 – 18:00 СБ 09:00 – 13:00

- Hausham      Naturfreundestr. 18 - Тел 08026/920448

ПН: 10:00 - 17:00

ВВ, ЧЕТВЕР, ПТ: 10:00 - 15:00

- Holzkirchen      Münchnerstr.31 Тел 08024/4701095

Вт: 09:00 - 13:00

ПТ: 14:00 - 18:00

кожну 3-ту суботу місяця з 9:00 до 13:00

- Bad Wiessee      Adrian-Stoop-Str.7a Тел 08022/6649510

ПН - ПТ: 11:00 - 17:00

кожну 2-у та 4-ту суботу місяця: з 10:00 до 16:00

На [www.ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de) ви знайдете дешеві речі, якими користуються приватні особи.

У Facebook групи «Блошиний ринок Miesbacher Online», «Дитячий ринок район Місбах»

Ви також можете приєднатися до груп через Whatsapp, які дарують дешеві вживані (дитячі) речі

### Kinderausstattung

Beim Kinderschutzbund können Gegenstände für junge Familien ausgeliehen werden (Kinderwagen, Fahrräder, Hochstühle, Autoschalen etc)

Babyartikel-Verleih

Mütterzentrum im Kinderschutzbund Kreisverband Miesbach

Stadtplatz 13

83714 Miesbach 2

+49 (0)8025 / 4444

[info@kibumiesbach.de](mailto:info@kibumiesbach.de)

[www.kibumiesbach.de](http://www.kibumiesbach.de)

Außerdem gibt es immer wieder Flohmärkte, fragen Sie beim Kinderschutzbund nach.

Es gibt weitere Kleiderläden im Landkreis

- Miesbach      Bahnhofstraße 4. Tel +49 (0)08025 9921675.  
MO – Fr 09:00 – 18:00 SA 09:00 - 13:00
- Hausham      Naturfreundestraße 18 08026/920448  
MO: 10:00 - 17:00 Uhr  
DI DO, FR: 10:00 - 15:00 Uhr
- Holzkirchen    Münchnerstr.31            08024/4701095  
DI: 09:00 - 13:00 Uhr  
FR: 14:00 - 18:00 Uhr  
jeder 3. Samstag im Monat 09:00 - 13:00 Uhr
- Bad Wiessee    Adrian-Stoop-Str.7a      08022/6649510  
MO - FR: 11:00 - 17:00 Uhr  
jeden 2. und 4. Samstag im Monat: 10:00 - 16:00 Uhr

Auf [www.ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de) finden Sie von Privatleuten gebrauchte, günstige Artikel.

Auf Facebook die Gruppen „Miesbacher Online Flohmarkt“, „Kindermarkt Landkreis Miesbach“

Und auch über Whatsapp kann man Gruppen beitreten, die günstig gebrauchte (Kinder-) Sachen abgeben.

Where to get (unexpensive) baby stuff

At the child protection agency you can borrow different baby stuff, e.g. baby carrier, buggy, bicycle, chairs etc.

Stadtplatz 13

83714 Miesbach 2

+49 (0)8025 / 4444

[info@kibumiesbach.de](mailto:info@kibumiesbach.de)

[www.kibumiesbach.de](http://www.kibumiesbach.de)

Also there are fleemarkets, ask for next scheduled.

There are following social clothes store, where you can buy amongst other things clothes for women, men and children, shoes and baby toys.

- Miesbach,      Bahnhofstraße 4. Tel +49 (0)08025 9921675.  
MO – FR 09:00 – 18:00 SA 09:00 - 13:00
- Hausham      Naturfreundestraße 18 08026/920448  
MO 10:00 - 17:00 Uhr  
TU, THU, FR 10:00 - 15:00 Uhr
- Holzkirchen    Münchnerstr.31            08024/4701095  
TU 09:00 - 13:00 Uhr  
FR 14:00 - 18:00 Uhr  
each 3. Saturday a month 09:00 - 13:00 Uhr

- Bad Wiessee Adrian-Stoop-Str.7a 08022/6649510  
MO - FR: 11:00 - 17:00 Uhr  
each 2. and 4. Saturday a month 10:00 - 16:00 Uhr

On this links you can get stuff via Internet:

[www.ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de)

With a search for the zip code where you stay, you can see what our neighbours oder private person in the region sell oder give as a gift.

On facebook search for „Miesbacher Online Flohmarkt“, „Kindermarkt Landkreis Miesbach“ a group where private people sell stuff.

Also via Whatsapp there are groups to sell babystuff. Ask your host or contact person for this.

## 2 народження/ Geburt/ Birth

### 2.1 Ознаки майбутніх пологів

Більшість дітей народжуються приблизно на 40-му тижні вагітності, тобто з 38-го по 41-й тиждень. Протягом цього часу наступні фізичні зміни можуть свідчити про неминучі пологи:

- Повторне втягування попереку та низу живота, яке відбувається регулярно, хвилями, приблизно кожні 5-10 хвилин і посилюється, відбувається сильніше і частіше
- Підтягування рухається до стегон і спини
- Живіт стає твердим
- Підвищена кількість вагінального слизу або трохи води виділяється з піхви
- Відчуття тиску в животі
- загальна неспокійність (часте відвідування туалету, бажання рухатися)
- Рухи плода стають меншими або болючими

#### Anzeichen einer bevorstehenden Geburt

Die meisten Kinder werden um die 40 Schwangerschaftswoche geboren, also ab der 38. bis zu 41. Woche. In dieser Zeit können folgende körperliche Veränderungen auf eine bevorstehende Geburt hinweisen:

- wiederholtes Ziehen im Kreuzbereich und Unterleib, das regelmäßig, in etwa alle 5-10 Minuten wellenartig auftritt und sich intensiviert, stärker und häufiger auftritt
- Das Ziehen wandert in Oberschenkel und Rücken
- Der Bauch wird hart
- vermehrter vaginaler Schleim oder etwas Wasser geht vaginal ab
- Druckgefühl im Unterleib
- allg. Unruhe (vermehrter Toilettengang, Bewegungsdrang)
- Kindsbewegungen werden weniger oder schmerzhaft

#### Signs when labour begins

Most babies are born around 40 weeks of pregnancy, from 38 weeks to 41 weeks. At this time, following physical changes can be a sign for a coming birth-

- repeated pulling/ stretching sensation in the lower back and lower belly
- it comes and goes like waves, regular, every 5-10 Minuten for few hours, and gets more intensiv, stronger and more often
- Belly gets hard
- increased vaginal discharge, loss of water
- feeling of pressure in the lower belly
- common sense of restlessness (need to move, often go to toilette, everything different)
- fetal movements are different

## 2.2 Реєстрація на народження/ Коли в пологовий зал

Зателефонуйте за номером **+49 (0)8026 393 2333**, щоб записатися на «презентацію/реєстрацію на народження». На цьому прийомі вас чекає співбесіда з акушеркою та лікарем, а також огляд вагітності. Це важливо для того, щоб, коли ви народжуєте, ви вже були нам відомі. Також вам буде приємно, якщо ви були в пологовому залі до пологів і будете знати місце і людей.

Якщо у вас тривалі сутички або затвердіння живота, зверніться до пологового залу. **+49 (0) 8026 393 4357**.

Ви можете зателефонувати або виїхати безпосередньо. За номером 112 вона завжди безкоштовно водитиме швидку. До лікарні також можна дістатися поїздом або автобусом. Витрати на всі акушерські послуги несе районне відділення.

### Anmeldung zur Geburt/ Wann in den Kreißsaal

Unter der Telefonnummer **+49 (0)8026 393 2333** vereinbaren Sie bitte einen Termin zur „Vorstellung/ Anmeldung zur Geburt“. Sie erhalten bei diesem Termin ein Gespräch mit Hebamme und Arzt sowie eine Untersuchung der Schwangerschaft. Die ist wichtig, damit Sie, wenn es zur Geburt kommt, bereits bekannt sind bei uns. Auch Ihnen wird es angenehm sein, wenn Sie vor der Geburt schon einmal im Kreißsaal gewesen sind und den Ort und die Personen kennen.

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum Wehen oder ein Hartwerden des Bauches bemerken, kontaktieren sie den Kreißsaal. **+49 (0) 8026 393 4357**.

Sie können anrufen oder direkt hinfahren. Unter 112 wird sie immer ein Rettungswagen kostenlos fahren. Das Krankenhaus ist auch per Zug oder Bus zu erreichen. Die Kosten für alle geburtshilflichen Leistungen werden vom Landratsamt getragen.

### registration for birth/ When to meet in the delivery room

Please contact the hospital under **+49 (0) 8026 393 2333** and make an appointment for „interview for giving birth“. At this appointment you will get a talk and an examination with the midwife and the doctor. It is important for the clinic that you are already known there. Also for you it is much more relaxed when you already got to know the midwives and doctors and know the place.

Especially if you have a feeling of a hard belly and regular contractions for a little while, you can contact the delivery room in hospital Agatharied. You can call the midwives

**+49 (0) 8026 393 4357** or just go there. An ambulance car (dial 112) will always drive you there for free.

The hospital is also reachable by train oder bus. All costs for obstetrical performances will be paid by the government.



### 2.3 Процес в пологовому залі в Агатарієді

Коли ви приїдете в пологовий зал, вас зустрине і прийме акушерка. За допомогою бесіди, запитань та оглядів з'ясується, чи почалися пологи та як справи матері та дитини. Ці обстеження:

- КТГ
- УЗД
- фізикальне, вагінальне обстеження
- Забір крові

На пологи вас може супроводжувати супроводжуюча особа. Обидва людини будуть тестуватися на Covid-19.

#### Ablauf im Kreißaal in Agatharied

Angekommen im Kreißaal werden sie von einer Hebamme begrüßt und empfangen. Durch ein Gespräch, Nachfragen und Untersuchungen wird ermittelt, ob die Geburt angefangen hat und wie es Mutter und Kind geht. Diese Untersuchungen sind:

- CTG
- Ultraschall
- körperliche, vaginale Untersuchung
- Blutentnahme

Zur Geburt darf eine Begleitperson mitkommen. Beide Personen werden auf Covid 19 getestet.

#### What happens in the delivery room in Agatharied

In the delivery room, you will be welcomed by a midwife. By questioning and examination there is a check up, whether birth has already started, how far the progress is and whether mum and baby are well. These examinations are:

- CTG
- ultrasound
- physical, vaginal examination
- blood test

You can be accompanied by one person you trust. Both persons get a Covid 19 test in the hospital.

### 2.4 перебіг пологів

Акушерка буде поруч з вами протягом усього процесу пологів. Це допомагає вам під час пологів, дихати, розслабитися, рухатися або приймати зручне положення. Ви можете вільно пересуватися в пологовому залі і робити те, що вам добре і допомагає.

Акушерка контролює та супроводжує пологи та хід пологів за допомогою КТГ та вагінального дослідження. Прийміть зручне для вас положення або продовжуйте рухатися.

Перша фаза пологів – розкриття шийки матки. Час на це дуже індивідуальний, від 6-12 годин. Попросіть підтримки (ліки, КПК). Акушерка тобі все пояснить. Коли шийка матки повністю розкриється, ви відчуєте тиск і почнете повільно просуватися. Майте віру, адже організм зазвичай все робить правильно і сам. Піддайтеся відчуттю тиску, адже матка тепер штовхає вашу дитину вниз. Вони або залишаються вертикально, або знаходять зручне положення в ліжку, в ідеалі напівпряме. Серцебиття дитини тепер постійно контролюється за допомогою КТГ. Лікар приїжджає на народження вашої дитини.

Відразу після народження дитина контактує шкіра до шкіри, що вкрай важливо для дитини. Або ти візьми дитину до себе, або акушерка тобі її віддасть. Тепер глибоко вдихніть і будьте щасливі, тому що пологи відбулися. Немовля робить перші вдихи, тихо оглядають акушерка та лікар.

На останній фазі пологів народжується плацента. Лікар і акушерка перевіряють наявність повноти, кровотечі та травм матері, які, можливо, доведеться накладати швами під місцевою анестезією. Тим часом ви можете вперше годувати дитину грудьми Чим раніше ви прикладете його вперше до грудей, тим легше і краще буде годувати грудьми.

Якщо ваша дитина випив достатньо, U1 проводиться акушеркою або лікарем.

#### Verlauf einer Geburt

Die Hebamme steht Ihnen während des ganzen Geburtsprozesses zur Seite. Sie hilft Ihnen mit den Wehen, beim Veratmen, sich zu Entspannen, sich zu bewegen oder in eine angenehme Position zu kommen. Im Kreißaal können Sie sich frei bewegen und das tun, was Ihnen gut tut und hilft.

Die Hebamme kontrolliert und begleitet die Geburt und den Geburtsfortschritt mittels CTG und vaginaler Untersuchung. Nehmen Sie die Position ein, welche für Sie angenehm ist, oder bleiben sie in Bewegung.

Die erste Phase der Geburt ist die Phase der Muttermundsöffnung. Die Zeit welche sie braucht ist sehr individuell, von 6-12h. Fragen Sie nach Unterstützung (Medikamentös, PDA). Die Hebamme erklärt Ihnen alles.

Wenn der Muttermund vollständig eröffnet ist, werden sie ein Druckgefühl bekommen, und langsam anfangen, mitzuschieben. Haben Sie Vertrauen, denn in der Regel macht der Körper alles richtig und alleine. Geben sie dem Druckgefühl nach, denn nun schiebt die Gebärmutter ihr Kind nach unten.

Entweder sie bleiben aufrecht, oder suchen sich eine angenehme Position im Bett, am besten halbaufrecht. Die Herztöne des Babies werden nun die ganze Zeit mittels CTG kontrolliert. Zur Geburt ihres Babies kommt ein Arzt/ eine Ärztin hinzu.

Direkt nach der Geburt bekommt das Baby Haut-zu-Haut Kontakt, der für das Kind extrem wichtig ist. Entweder sie nehmen das Kind selbst auf, oder die Hebamme wird es Ihnen geben. Nun atmen Sie erstmal durch und freuen sich, denn die Geburt ist geschafft. Das Baby macht seine erste Atemzüge, leise begutachtet von Hebamme und Arzt.

In der letzten Phase der Geburt wird die Placenta geboren. Arzt und Hebamme kontrollieren Vollständigkeit, Blutung und Verletzungen der Mutter, welche evtl durch eine Naht in Lokalanästhesie versorgt werden müssen. In der Zwischenzeit können Sie ihr Kind das erste mal stillen. Je früher Sie das erste mal Anlegen, umso leichter und besser wird das Stillen klappen.

Hat sich ihr Kind satt getrunken, erfolgt die U1 durch Hebamme oder Arzt.

#### What happens during labour

The midwives stays with you for the whole birth. She helps you with the contractions, with breathing, finding a way to relax, how to move and to find a comfortable position. In the delivery room you can move freely and do, whatever you fell to do. The midwife controls and attends the birth and the progress of birth. Thereover, she does CTG control and vaginal examination from time to time. Take the position you fell comfortable with, or fell free to move and walk around.

The first stage of labour is the period to dilate the cervix. The time for this is very individual, individuel, from 6-12h. Ask for help or support (e.g painkiller, Epidural Anästhesia) if you want to. The midwife will tell you everything.

The cervix is fully dilated, at the second stage of delivery. You will feel beginning pressure and you can start to push (slightly). By this, the uterus is pushing the baby down and out. Trust your body, for he knows what do to. Also the midwife tells you, when to push or not.

You can stand or come to an half-upright position in the bed. Do what feels good for you, or ask the midwife. The heartbeat of the baby will be checked continous by CTG. For the last minutes of birth, there is a doctor with you.

Directly after birth, the baby gets skin to skin contact with the mother, which is extrem helpful for the baby, Neither you take your baby yourself, or the midwife gives it to you.

Now relax and be happy, birth is done. Your baby takes the first breathes, gently observed by doctor and midwife.

Now, in the third stage of delivery, the placenta is born. Midwife and doctor check for completeness, for bleeding or injuries, that need to be stitched (with local anaestisia). Meanwhile your baby can breastfeed for the first time. The sooner you start breastfeeding, directly after the birth, the easier and sucessfully it will be. When your baby has finished breastfeeding, the first examination will be performed by doctor or midwife. Also the weight and length is measured.

2h after the delivery, it is time to leave the delivery room and go to the Newborn ward.

#### 2.5 Кесарів розтин

Є причини, чому пологи кесарів розтин краще для матері або дитини. До таких причин можна віднести: положення дитини, аномалії матки, попередній кесарів розтин, захворювання матері або дитини. Під час вашої зустрічі буде обговорено та пояснено найкращий для вас спосіб пологів. Якщо кесарів розтин необхідно, це буде обговорено та сплановано з вами. Під час

кесаревого розтину також може бути присутній супроводжуюча особа (з негативним коронам тестом). Оскільки під час кесаревого розтину з'єднання після пологів є не менш важливим, ми також робимо це можливим: ваша дитина отримає ваші груди безпосередньо під час операції. Педіатри та акушерки під рукою, щоб переконатися, що дитина почувається добре. Після з'єднання та завершення операції робиться U1 та збираються дані про дитину. Ще 2-3 години вас будуть спостерігати в пологовому залі, потім вас переведуть в палату для новонароджених.

### Der Kaiserschnitt

Es gibt Gründe, warum die Geburt per Kaiserschnitt für Mutter oder Kind besser ist. Diese Gründe können unter anderem sein: Lage des Kindes, Gebärmutteranomalien, vorangegangene Kaiserschnitte, Erkrankungen der Mutter oder des Kindes. Während ihres Termins zur Vorstellung zur Geburt wird der beste Geburtsmodus für sie diskutiert und eräutert. Falls ein Kaiserschnitt nötig ist, wird das mit Ihnen besprochen und geplant. Auch bei einer Kaiserschnittgeburt kann eine Begleitperson (mit negativem Coronatest) anwesend sein. Da bei einem Kaiserschnitt das Bonding nach der Geburt mindestens ebenso wichtig ist, ermöglichen wir dies auch: Noch während der OP erhalten Sie ihr Kind direkt zu Ihnen die Brust. Kinderärzte und Hebammen stehen bereit und stellen sicher dass es dem Kind gut geht. Nach dem Bonding und den Abschluss der OP wird die U1 gemacht und die kindlichen Daten erhoben. Sie werden noch 2-3h im Kreißaal überwacht, dann werden Sie auf die Neugeborenenstation verlegt.

### C-Section

There are a few reason, why birth should better take place via C-Section. This may be: Position of the baby, uterus anomaly, C-Section in the past, diseases of mother or child. During the appointment for registration of birth, the reasons and necessity of a C-Section or the best birth mode will be discussed and planned with you. Also in case of a C-Section, a person you trust can accompaing you (with negativ Covid 19 Test).

As Bonding is at least so important than after normal birth, we focus on that also in case of a C-Section: Directly after delivery, during the operation, your baby stays in skin-to-skin contact with you on your breast. A midwife and a padeatrician are present, to be sure the baby is well and healthy. After the bonding, when surgery is finished, the first examination, the U1 is done in the delivery room. You will be monitored there for 2-3h and then be transferred to the newborn ward.

## 2.6 невідкладні ситуації під час пологів

У рідкісних випадках (небезпечні для життя) можуть виникнути невідкладні ситуації під час пологів. В яких необхідно зробити екстренний кесарів розтин. У цьому випадку все має відбуватися дуже швидко. Вам дадуть загальну анестезію, а супроводжуюча особа повинна буде чекати в пологовому залі під час операції. Команда проінформує вас і проведе всі необхідні кроки. Дитина народжується за кілька хвилин, і педіатри готові подбати про її самопочуття.

На щастя, більшість дітей почувуються добре і можуть залишитися з мамою чи опікуном.

#### Notfälle während einer Geburt

In seltenen Fällen kann es zu (lebensbedrohlichen) Notfällen während einer Geburt kommen. Dann muss ein Notkaiserschnitt gemacht werden. In diesem Fall muss alles ganz schnell gehen. Sie erhalten eine Vollnarkose und die Begleitperson muss während der OP im Kreißaal warten. Das Team informiert sie und begleitet sie durch alle nötigen Schritte. Innerhalb weniger Minuten ist das Kind geboren, bereistehende Kinderärzte kümmern sich um das Wohlergehen. Erfreulicherweise geht es den meisten Kindern gut und sie können bei der Mutter oder Bezugsperson bleiben.

#### Emergency during labour

Very rarely, when life of mother or child is in danger, a emergency c-section needs to be done. Then everything needs to go really fast. You will get a general anaesthesia and your companion needs to wait in the delivery room, he may not go in the surgery unit. The team informs you about every step they do. Within very few minutes, the baby is born and the pediatricists take care of the wellbeing of the baby. Happily, most of the babies are fine and they can stay with the mother or the companion.

### 2.7 найважливіші терміни

#### die wichtigsten Begriffe

#### Important Terms

<b>Ukrainisch/ український</b>	<b>Deutsch</b>	<b>Englisch</b>
біль	Schmerzen	Pain
у мене біль ...	Ich habe Schmerzen ...	I have pain ---
де знаходиться лікарня	Wo ist das Krankenhaus?	Where is the hospital?
де пологовий зал	Wo ist der Kreißaal?	Where is the delivery unit?
Я в пологах	Ich habe Wehen	I have contractions
Відтоді я в пологах...	Ich habe Wehen seit...	I have contractions since...
одна година	Eine Stunde	One hour
дві години	Zwei stunden	Two hours
Сутички приходять що...хвилини	Die Wehen kommen alle ... Minuten	The contractions come every ... minutes
Я на... тижні вагітності	Ich bin in der ... Schwangerschaftswoche	I am .... weeks pregnant
Мій очікуваний термін пологів ...	Mein vorraussichtlicher Entbindungstermin ist ...	My estimates delivery day is ...

Я втрачаю навколоплідні води моя дитина йде	Ich verliere Fruchtwasser Mein Baby kommt	I am losing amniotic fluid/ my waters broke My baby is coming
Я відчуваю тиск Я повинен натиснути Я більше не відчуваю свою дитину Я втрачаю кров	Ich habe ein Druckgefühl/ Ich muss drücken Ich spüre mein Baby nicht mehr Ich verliere Blut	Ich have a feeling of pressure/ I need to push I cannot feel my baby I am bleeding
Я хотів би випити	Ich möchte etwas trinken	I want to drink something
Я хочу щось з'їсти	Ich möchte etwas essen	I want to eat something
Мені треба в туалет	Ich muss auf die Toilette	I need to go to toilet
Я хочу переїхати	Ich möchte mich bewegen	I want to move
Я хочу знеболюючого	Ich möchte ein Schmerzmittel	I want a painkiller
З моєю дитиною все гаразд? чи можу я годувати дитину грудьми?	Geht es meinem Baby gut? Kann ich mein Baby stillen? Für die Hebammen:	Is my baby fine? Can i breastfeed the baby?
Я хочу вас оглянути вагінально Хочу зробити УЗД черевної порожнини	Ich möchte Sie vaginal untersuchen Ich möchte eine Ultraschalluntersuchung vom Bauch machen	I want to do a vaginal examination I want to do an ultrasound from the belly
У вас все добре	Sie machen das gut!	You are doing very well
Тепер йде плацента	Jetzt kommt noch die Placenta	Now the placenta wil be born
Я зараз огляну і зважу вашу дитину Нам потрібно зробити екстренне кесарів розтин дитина в порядку	Ich werde ihr Kind nun untersuchen und wiegen Wir müssen einen Notkaiserschnitt machen Dem Baby geht es gut	I will now examine and weigh your child We need to do an emergency c-section Your baby is fine

## 2.8 Після народження/ У пологовому відділенні

Більшість жінок залишаються в лікарні приблизно перші 3 дні. Оскільки грудне вигодовування є найкращим способом годування дитини, ви отримаєте допомогу від (педіатричних) медсестер. Годуйте дитину грудьми, коли вона цього просить. Чим частіше і частіше ви будете годувати грудьми, тим легше і краще це вийде і тим більше у вас буде молока. Малюки сигналізують, коли хочуть пити: чмокають губами, рухають головою вперед-назад, облизують губи і «грають» язиком. Не чекайте, поки ваша дитина заплаче.

Медсестринський персонал також перевірить вагу вашої дитини та кількість відходів, оскільки це є хорошим показником гарного початку грудного вигодовування.

Вашій дитині буде проведено ряд обстежень: перевірка частоти серцевих скорочень і насичення киснем, аналіз крові після серйозних метаболічних порушень, тест на слух і U2. Після цього вас выпишуть з лікарні

### Nach der Geburt/ Auf der Wochenbettstation

Die meisten Frauen bleiben ungefähr die ersten 3 Tage im Krankenhaus. Da Stillen der beste Weg ist, um ihr Kind zu ernähren, erhalten Sie Hilfestellung der (Kinder-)Krankenschwestern. Stillen Sie ihr Baby immer wenn es danach verlangt. Je öfter und häufiger Sie stillen, desto leichter und besser wird es klappen und desto mehr Milch werden Sie haben. Babies geben zeichen wenn die trinken möchten: Sie schmatzen, sie bewegen den Kopf hin und her, sie lecken an ihren Lippen und „spielen“ mit der Zunge. Warten Sie nicht, bis ihr Baby schreit.

Das Pflegepersonal kontrolliert auch das Gewicht und die Ausscheidungen ihres Babys, denn dies ist ein guter Indikator für eine guten Start ins Stillen.

Es werden einige Untersuchungen an ihrem Baby gemacht: Kontrolle von Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung, Blutkontrolle nach schwerwiegenden Stoffwechselstörungen, ein Hörtest sowie die U2. Im Anschluss werden Sie aus dem Krankenhaus entlassen

### after the delivery/ on the newborn ward

Most mothers stay in the hospital for about 3 days. As breastfeeding is the best way to feed your baby, you will get support for this from the nurses. Always feed your baby when it wants to. The more often and the sooner you breastfeed, the easier it will be and the more milk you will have. Babies show sign when they want to breastfeed: The smack, they move their head, they ick their lips and „play“with the tongue. Do not wait until the baby cries.

The nurses also check the weight and the eliminations of your baby, as this is good indicator for a good breastfeeding.

Also a few check ups will be done on your baby: Controll of heartbeat and oxygen saturation, blood control of any severe metabolism disorders, a test for hearing and the U2 (second examination). After that you will be discharges from the hospital.

## 3 післяпологовий період/ Das Wochenbett/ Childbed

### 3.1 відвідування акушерки

У Німеччині кожна жінка має право на акушерську допомогу, яку оплачують медичні страхові компанії або держава. Зв'яжіться з одним із акушерських закладів або безпосередньо з акушеркою, бажано під час вагітності. Акушерки завітають до вас додому і доглядають за матір'ю та дитиною. Вони допомагають при грудному вигодовуванні, перевіряють (вага) розвиток дитини, перевіряють самопочуття матері та регрес змін вагітності. Вони відповідають на всі питання щодо поводження з новонародженим та надають підтримку (купання дитини, догляд за дитиною, одяг, виділення, носіння, зміна підгузників, сон дитини, плач). Залежно від ситуації та потреб, акушерка може приходити щодня або щотижня, Також можна зв'язатися з Магдаленою Куллою +49 176 57742716, вона організовує допомогу акушерки.

#### Hebammenbesuche

In Deutschland hat jede Frau Anspruch auf Hebammenhilfe, gezahlt von den Krankenkassen bzw dem Staat. Kontaktieren Sie eine der Hebammenpraxen oder eine Hebamme direkt, am besten schon in der Schwangerschaft. Die Hebammen kommen Sie zuhause besuchen und sehen nach Mutter und Kind. Sie helfen beim Stillen, kontrollieren die (Gewichts-) entwicklung des Kindes, sehen nach dem Wohlbefinden der Mutter und der Rückbildung der Schwangerschaftsveränderungen. Sie beantworten alle Fragen zum Umgang mit einem Neugeborenen und stehen unterstützend zur Seite (Babybad, Babypflege, Kleidung, Auscheidungen, Tragen, Wickeln, Babyschlaf, Schreien). Je nach Situation und Bedarf kann die Hebamme täglich oder wöchentlich kommen,

Es ist auch möglich, mit Magdalena Kulla +49 176 57742716 Kontakt aufzunehmen, sie vermittelt Hebammenhilfe.

#### visits of a midwife

In Germany, every woman is entitled to midwifery assistance, paid for by health insurance companies or the state. Contact one of the midwife practices or a midwife directly, preferably during pregnancy. The midwives will visit you at home and look after the mother and child. They help with breastfeeding, check the (weight) development of the child, check the well-being of the mother and the back formation of pregnancy changes. They answer all questions about handling a newborn and provide support (babybath, baby care, clothing, excretions, carrying, diaper changing, baby sleep, crying). Depending on the situation and needs, the midwife can come daily or weekly,

It is also possible to contact Magdalena Kulla +49 176 57742716 and arrange midwifery assistance.



### 3.2 годувати грудьми/ годування дитини

Грудне вигодовування є найздоровішою дієтою вашої дитини, а також часто найпростішою та найпрактичнішою. Це недорого і завжди в наявності. Хоча початок роботи може бути важким або болючим, воно того варте.

Протягом перших кількох днів годуйте щонайменше 10 хвилин на кожную сторону приблизно кожні 3 години. Це стимулює ваші груди виробляти молоко. Спочатку діти часто дуже втомлюються, тому намагайтесь підбадьорити дитину смоктати молоко, наприклад, лоскотаючи ногами. Нічого страшного, якщо дитина через деякий час засинає на другому боці. Чим частіше ви годуєте грудьми, тим міцніше буде ваша дитина і тим менше шансів, що вона засне.

Навіть голодна дитина може спати, тому що вона ще не знає, наскільки вона голодна, і не може чітко висловитися. Тому будіть дитину і вночі. Переодягання та підгузники також можуть розбудити дитину.

Годуйте дитину грудьми, навіть якщо вона прокинулася до 3 годин. Своє бажання годуватися грудьми дитина демонструє такими ознаками: чмокає губами, облизує губи, похитає головою вперед-назад, прикладає долоні до рота, легко сміється.

Дивіться відео на YouTube: грудне вигодовування проекту Global Health Media або <https://globalhealthmedia.org/videos/>

або інші відео на YouTube. Це часто дуже допомагає

Вгодована дитина має приблизно 6-8 мокрих пелюшок і 3-5 випорожнень в день. Спочатку стілець дуже темний (від чорного до темно-зеленого) і липкий. Зі збільшенням споживання молока воно стає світлішим за кольором, стає світло-коричневим і має кремоподібну кашоподібну консистенцію.

Кожна новонароджена дитина втрачає вагу в перші кілька днів життя і повинна була відновити свою вагу при народженні до 10-го дня життя. Вагу перевіряє акушерка, яка вас відвідує.

### Stillen/ Ernährung des Babys

Das Stillen ist die gesündeste Ernährung ihres Kind und oft auch die einfachste und praktikabelste. Sie ist kostengünstig und immer verfügbar. Auch wenn der Anfang schwierig oder schmerzhaft sein kann, lohnt es sich.

Stillen Sie in den ersten Tagen in etwa alle 3h für mindestens 10 Minuten pro Seite. So wird ihre Brust angeregt, Milch zu bilden. Anfangs sind die Kinder oft noch recht müde, versuchen sie es durch z.B. kitzeln an den Füßen wachzuhalten. Es ist okay, wenn das Baby an der zweiten Seite schon nach kurzer Zeit einschläft. Je öfter sie stillen, umso kräftiger wird ihr Baby und nicht mehr so rasch einschlafen.

Auch ein hungriges Baby kann schlafen, denn es kennt sein Hungergefühl noch nicht und kann sich nicht klar äußern. Wecken Sie das Baby folglich auch in der Nacht. Auch das Umziehen und Wechseln der Windel kann ihr Baby wach machen.

Stillen Sie ihr Baby, auch wenn es vor den 3h schon wach ist. Ein Baby äußert seine Bereitschaft zu stillen durch folgende Zeichen: Schmatzen, Lippen lecken, Hin und Herbewegen des Kopfes, Hände zum Mund führen, leichtes Glucksen.

Sehen Sie hierzu auf youtube Videos: breastfeeding the Global health media project oder <https://globalhealthmedia.org/videos/>

oder andere Videos auf youtube. Dies ist oft sehr hilfreich

Ein gut gestilltes Baby hat in etwa 6-8 nasse Windeln und 3-5 mal Stuhlgang pro Tag. Zu Beginn ist der Stuhl sehr dunkel (schwarz bis dunkelgrün) und klebrig-zäh. Mit zunehmender Milchaufnahme wird er heller, wird hellbraun und hat eher eine sämige-breiige Konsistenz.

Jedes Neugeborene nimmt in den ersten Lebenstagen an Gewicht ab, und sollte um den 10. Lebenstag sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben. Das Gewicht wird durch die Hebamme, welche sie besucht, kontrolliert.

### breastfeeding/ feeding the baby

Breastfeeding is your child's healthiest diet and often the easiest and most practical way. It is inexpensive and always available. Although the beginning can be difficult or painful, it's worth it.

For the first few days, nurse for at least 10 minutes per side about every 3 hours. This stimulates your breast to produce milk. In the first days of life, children are often quite tired, so they try to keep them awake by tickling their feet, for example. It's okay if the baby falls asleep on the second side after a short while. The more often you breastfeed, the stronger your baby will be and the less likely it will fall asleep.

Even a hungry baby can sleep because it does not yet know how hungry it is and cannot express itself clearly. Therefore, wake the baby at night as well. Changing clothes and diapers can also wake up your baby.

Breastfeed your baby also if it is awake before 3 hours are gone. A baby shows his willingness to breastfeed by the following signs: smacking his lips, licking his lips, bobbing his head back and forth, putting his hands to his mouth, and light chuckles.

Watch videos on youtube: „breastfeeding“ by the Global health media project or <https://globalhealthmedia.org/videos/>

or other videos on youtube. This is often very helpful.

A well-fed baby has about 6-8 wet diapers and 3-5 bowel movements a day. At the beginning the stool is very dark (black to dark green) and sticky and tough. With increasing milk intake, it becomes lighter in color, becomes light brown, and has a creamy, mushy texture.

Every newborn loses weight in the first few days of life and should have regained its birth weight by the 10th day of life. The weight is checked by the midwife who visits you.

### 3.3 догляд за пупком/ Догляд за немовлям

Після народження пупок ще мокрий. Загорніть його в стерильний компрес (це вам нададуть лікарня або акушерка) і міняйте компрес раз на день або коли він мокрий/брудний. Сам пупок чистити не потрібно, поки він сухий і чистий. Ви можете змочити його своїм грудним молоком. Протягом наступних 1-2 тижнів пуповина засихає і відпадає. Перевірте пупок на запах, почервоніння чи вологість і запитайте про це у акушерки.

Найкраще мити зону підгузника дитини теплою водою. Використовуйте для цього тонкі тканини. Наносьте крем для догляду тільки в тому випадку, якщо нижня частина почервоніла. Мийте попку дитини після кожного видалення. Купати дитину потрібно 1-2 рази на тиждень. Дитяча шкіра не потребує мила чи гелі для душу, це може пошкодити тонку шкіру. Обережно висушіть, поплескуючи шкіру. Акушерка із задоволенням підтримає вас першим купанням вашої дитини.

#### Nabelpflege/ Babypflege

Nach der Geburt ist der Bauchnabel noch feucht. Wickeln Sie in in eine sterile Kompresse ein (diese bekommen Sie vom Krankenhaus oder der Hebamme) und wechseln Sie die Kompresse einmal pro Tag oder wenn sie nass/ schmutzig ist. Der Nabel selbst muss nicht gereinigt werden, sofern er trocken und sauber ist. Sie können ihn mit Ihrer Muttermilch benetzen. Innerhalb der nächsten 1-2 Wochen trocknet die Nabelschnur ein und fällt ab. Kontrollieren Sie den Nabel nach Geruch oder Rötung oder Nässe und fragen Sie die Hebamme danach.

Den Windelbereich ihres Baby waschen Sie am besten mit lauwarmen Wasser ab. Verwenden Sie dazu dünne Stofftücher. Tragen sie eine Pflegecreme nur auf, wenn der Popo rot geworden ist. Waschen Sie den Popo ihres Babies nach jeder Ausscheidung. Baden sollten Sie ihr Baby 1-2 mal die Woche. Babyhaut benötigt keine Seife oder Duschgel, dies würde die dünne Haut schädigen. Trocknen sie es sanft ab indem sie die Haut betupfen. Die Hebamme unterstützt sie gerne beim ersten Bad ihres Kindes.

#### Umbilical care/ Baby care

After birth, the navel is still wet. Wrap him in a sterile compress (hospital or midwife will provide you with this) and change the compress once a day or when wet/dirty. The navel itself does not need to be cleaned as long as it is dry and clean. You can wet it with your breast milk. Within the next 1-2 weeks, the umbilical cord dries up and falls off. Check the navel for smell or redness or wetness and ask the midwife about it.

It is best to wash the diaper area of your baby with lukewarm water. Use thin cloths for this. Only apply a care cream if the bottom has turned red. Wash your baby's bottom after each elimination. You should bathe your baby 1-2 times a week. Baby skin does not need soap or shower gel, it would

damage the thin skin. Dry gently by patting the skin. The midwife will be happy to support you with your child's first bath.

### 3.4 Сон новороджених

Немовлята багато сплять у перші тижні життя, близько 15-18 годин. Цей сон поділяється на денний і нічний, тому що немовлята спочатку не знають ні денного, ні нічного ритму. Вони вважають за краще спати в тісному фізичному контакті з тим, хто доглядає. Там ти почуваєшся захищеним і в безпеці. На ніч малюка не слід укутувати занадто тепло, щоб уникнути перегріву. Найкраще одягати його в спальний мішок. Не накривайте малюка товстими ковдрами і не кладіть біля них опудала, подушки та інші предмети, які можуть їх накрити. За певних умов (батьки не палять, не вживають ліків, які затьмарюють свідомість і звертають увагу на ковдри) дитина може спати і в ліжку батьків (так званий спільний сон). Додаткове ліжко, приєднане до ліжка батьків, добре. Найкраще поговорити зі своєю акушеркою про ситуацію зі сном.

#### Babyschlaf

Babys schlafen in den ersten Lebenswochen viel, in etwa 15-18h. Dieser Schlaf verteilt sich auf den Tag und die Nacht, denn Babys kennen anfangs noch keinen Tag- oder Nachtrhythmus. Am liebsten schlafen sie in engem Körperkontakt einer Bezugsperson. Dort fühlen Sie sich geschützt und sicher. In der Nacht sollte das Baby nicht zu warm eingepackt sein, um einer Überhitzung vorzubeugen. Am besten kleiden Sie es in einem Schlafsack. Decken Sie ihr Baby nicht mit dicken Bettdecken zu und platzieren sie keine Kuscheltiere, Kissen oder sonstige Gegenstände, welche es bedecken könnte, in seiner Nähe. Unter gewissen Voraussetzungen (Eltern rauchen nicht, nehmen keine bewusstseintrübende Medikamente und achten auf die Bettdecken) kann ein Kind auch bei den Eltern im Bett schlafen (sogenanntes Co-sleeping). Ein an das Elternbett angebrachte Beistellbett ist gut. Sprechen Sie am besten mit ihrer Hebamme über ihre Schlafsituation.

#### Baby sleep

Babies sleep a lot in the first few weeks of life, around 15 – 18 hours. This sleep is spread though day and night because babies don't know day or night rhythm at first. They prefer to sleep in close physical contact with a caregiver, so they feel protected and safe. At night, the baby should not be wrapped too warm to prevent overheating. It is best to dress it in a sleeping bag. Do not cover your baby with thick blankets and do not place stuffed animals, pillows or other objects that could cover them near them. Under certain conditions (parents don't smoke, don't take any drugs that cloud their consciousness and pay attention to the duvets), a child can also sleep in their parents' bed (so-called co-sleeping). An extra bed attached to the parents' bed is good. It is best to talk to your midwife about your sleeping situation.

### 3.5 Одяг

Оскільки ваша дитина ще не в змозі підтримувати температуру тіла так само добре, як доросла людина, важливо одягати її тепло. Основне правило таке: завжди носіть на один шар більше, ніж дорослі. Комбinezони зарекомендували себе, тому що вони не можуть їздити на спині. Колготки також хороші тим, що чим щільніше одяг, тим тепліше.

Часто на початку руки і ноги трохи прохолодніші, тому що кровообіг все ще потрібно регулювати. Але вони не повинні бути холодними. Голова також повинна бути зручною, не холодною на дотик, пудрово-червоною або пітливою. Основну температуру зазвичай найкраще відчутти на шиї. Приємно зігріти ще трохи. Тому що: якщо ваша дитина добре закутана, вона може витратити енергію на зростання.

#### Kleidung

Da ihr Baby die Körpertemperatur noch nicht so gut halten kann, wie ein Erwachsener, ist es wichtig, es warm zu kleiden. Als Faustregel gilt: Immer eine Schicht mehr als die Erwachsenen tragen. Bewährt haben sich Strampler, da sie am Rücken nicht hochrutschen können, Auch Strumpfhosen sind gut, denn je enger eine Kleidung sitzt, desto wärmer ist sie auch.

Hände und Füße sind zu Beginn oft noch etwas kühler, denn die Durchblutung muss sich erst noch regulieren. Sie sollten aber nicht eiskalt sein. Der Kopf sollte ebenso angenehm war sein, sich nicht kalt anfühlen auch auch nicht puderrot oder schwitzig. Im Nacken lässt sich meist am besten die Kerntemperatur fühlen. Angenehm körperwarm bis etwas mehr. Denn: Ist ihr Kind gut warm eingepackt, kann es die Energie ins Wachstum stecken.

#### Clothing<sup>i</sup>

Since your baby is not yet able to maintain its body temperature as well as an adult, it is important to dress it warmly. The rule of thumb is: Always wear one more layer than adults. Romper suits have proven their worth, as they cannot ride up the back. Tights are also good, because the tighter the clothing, the warmer it is. Hands and feet are often a bit cooler for newborns, because the blood circulation still has not yet regulated. But they shouldn't be cold. The head should also be comfortable, not cold, but also not red or sweaty. The core temperature is usually felt best in the neck: Pleasantly warm or a little more. Because: If your child is well wrapped up, it can put the energy into growth.

---

<sup>i</sup> Verfasser: Magdalena Kulla, Hebamme – Grub 2b – 83737 Irschenberg – 0176 57742716  
Dieser Text dient lediglich der groben Orientierung. Er ersetzt keinen Besuch eines medizinischen Personals- und leistet keine Gewähr der Vollständigkeit.

Автор: Магдалена Кулла, акушерка - Груб 2б - 83737 Иршенберг – 0176 57742716  
Цей текст призначений лише для приблизної орієнтації. Це не замінює відвідування медичним персоналом і не гарантує його повноти.