

Opieka nad kobietami w ciąży

Abstrakt

Poprawa stanu zdrowia kobiet ciężarnych i położnic poprzez zmniejszenie do 2015 roku o trzy czwarte, w porównaniu z 1990 rokiem, wskaźnika umieralności okołoporodowej.

Zastosowanie/Słowa kluczowe

ciąża, poród, połów, macierzyństwo, kraj rozwijający się, Globalne Południa

Czas trwania lekcji

45 minut

Cele

Po zakończeniu zajęć uczeń:

- zna V Milenijny Cel Rozwoju;
- ma świadomość wspólnoty potrzeb kobiet ciężarnych i tuż po porodzie, niezależnie od miejsca ich zamieszkania;
- wie, że sytuacja kobiet ciężarnych w krajach Globalnego Południa znacznie różni się od sytuacji, w jakiej znajdują się przyszłe mamy w zamożnych krajach;
- zna przyczyny umieralności kobiet ciężarnych.

Metody pracy

- prezentacja multimedialna
- burza mózgów
- dyskusja
- praca w grupach

Materiały

- tablica lub flipchart
- zdjęcia kobiet ciężarnych z różnych stron świata
- laptop i projektor (opcjonalnie)
- historie kobiet z różnych stron świata w postaci tekstów z lukami
- mapa świata

Literatura

- Ministerstwo Spraw Zagranicznych RP, *Polska Pomoc*, URL: [www.polskapomoc.gov.pl].
- Światowa Organizacji Zdrowia, *Great Expectations*, URL: [http://www.who.int/features/great_expectations/en/index.html#].

Przebieg

Czas	Zadania	Materiały	Uwagi
0-5 min	<p>1. Burza mózgów:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Czego potrzebuje kobieta w ciąży i w czasie porodu? – Czy sytuacja kobiet ciężarnych w Polsce jest dobra? 	Tablica	Uczniowie podają sugestie, które są zapisywane na tablicy, np. stała opieka lekarska, regularne badania, zażywanie witamin, odpowiednia dieta, itp.
5-10 min	<p>2. Jak wygląda sytuacja kobiet w różnych krajach?</p> <p>Uczniowie zostają podzieleni na 5 grup. Każda grupa dostaje kartkę ze zdjęciami ciężarnych kobiet z różnych stron świata (Egipt, Indie, Laos, Etiopia, Wielka Brytania).</p>	– Mapa – Zdjęcia	Zdjęcia dostępne są na stronie internetowej Światowej Organizacji Zdrowia podanej w literaturze.

	Na kartce jest podane imię kobiety, jej wiek i kraj, z którego pochodzi. Uczniowie przyklejają w odpowiednich miejscach na mapie kartki z imionami kobiet.		
10-20 min	<p>3. Historie kobiet ciężarnych i położnic z różnych rejonów świata</p> <p>Zdjęcia na kartkach przedstawiają kobiety w piątym i siódmym miesiącu ciąży, w czasie porodu i tydzień po porodzie. Zadaniem uczniów jest ułożyć historię danej kobiety w oparciu o zdjęcia. Przedstawiciel każdej z grup przedstawia reszcie klasy historię kobiety.</p>	– Zdjęcia	Uczniowie powinni zawrzeć takie informacje jak status społeczny kobiety, rodzina, praca, opieka medyczna w czasie ciąży, przebieg porodu i opieka nad matką i dzieckiem w ciągu pierwszego tygodnia po porodzie.
20-35 min	<p>4. Teksty z lukami</p> <p>Uczniowie dostają kartki z prawdziwymi historiami kobiet, w których znajdują się luki. Uczniowie starają się uzupełnić luki. Uczniowie prezentują swoje teksty i poznają pełne wersje historii.</p>	– Załącznik I – Załącznik II	Zdjęcia i tekst luk mogą być ujęte w postaci prezentacji Power Point i pokazywane na ekranie w momencie, gdy dana grupa dokonuje swojej prezentacji – wszystkie grupy śledzą wtedy historie w oparciu o materiał stymulujący.
35-40 min	<p>5. Gdzie najciężej?</p> <p>Grupy analizują sytuację kobiet</p>		Nauczyciel zwraca uwagę, że kobiety ciężarne, które

	<p>z poszczególnych państw, biorąc pod uwagę następujące kryteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> – warunki życia kobiety w ciąży – pomoc medyczna – warunki porodu – poziom opieki nad niemowlęciem <p>Na podstawie powyższych kryteriów ustalają kolejność od najlepszej do najcięższej sytuacji.</p>		<p>są w najtrudniejszej sytuacji pochodzą z państw Globalnego Południa, które są zamieszkałe przez 80 proc. ludzkości.</p>
40-45 min	<p>6. V Milenijny Cel Rozwoju</p> <p>Obietnica dana przyszłym i obecnym mamom przez cały świat.</p>		

Załącznik I

Historie kobiet do uzupełniania

1. Historia Bounlind

Mam na imię Bounlid. Mam 27 lat i spodziewam się piątego dziecka. Pierwsze dziecko urodziłam w wiekulat. Mam troje dzieci. Niestety, nasza druga córka Mieszkam w wiosce Kham w Laos razem z moim mężem i córkami.

Mieszkamy w domu. Mój mąż i ja żyjemy z wyrobu bambusowych koszy. Sprzedajemy je jako kosze na śmieci lub kosze do przewożenia warzyw w cenie około amerykańskich za sztukę.

Jestem w piątym miesiącu ciąży i do tej pory nie miałam żadnego badania przedporodowego. Spodziewam się, że badania do końca ciąży. Zamierzam urodzić dziecko, tak jak było z poprzednimi porodami. Pierwsze dziecko urodziłam, przy pozostałych porodach asystowała mi wiejską położną.

Większości kobiet w mojej wiosce nie stać na poród pod opieką doświadczonych specjalistów w szpitalu który i tak ma bardzo podstawowe wyposażenie i nie ma do dyspozycji w razie komplikacji.

Martwią mnie komplikacje. W wiosce jest więc mam nadzieję, że ktoś odwiezie mnie do szpitala w razie potrzeby.

Jestem w siódmym miesiącu ciąży. Wydaje mi się, że urodzę dziewczynkę, chociaż to tylko przeczucie. Nie wiem, na kiedy przypada mój termin porodu. Mam tylko nadzieję, że dziecko urodzi się zdrowe. Jestem coraz bardziej zmęczona i jest mi coraz trudniej poruszać się i dalej zajmować się wyrobem koszy. To mnie martwi, bo nasze dochody maleją.

Mamy dużo pracy, bo nadeszła pora zbioru i muszę Muszę z tym zdążyć zanim rozpocznie się pora opadów i zanim ptaki wydziobią nasiona. To bardzo ciężka praca: trzeba się schylać i nosić ciężkie rzeczy, a ja mogę przenieść tylko niewielką ilość za jednym razem. Niektóre pola są blisko domu, ale niektóre są dość daleko, więc muszę zostawiać moje dzieci same w domu. Po prostu nie mam siły jednocześnie pracować i zajmować się nimi.

Praca nigdy się nie kończy. Musimy z mężem pracować każdego dnia żeby ściąć wystarczająco dużo bambusa na kosze i na szopę którą właśnie budujemy. Nie ma nikogo, kto mógłby mi pomóc w moich codziennych obowiązkach. W wiosce jest teraz wiele innych kobiet w ciąży. Nikt nie ma tyle czasu, żeby pomagać innym.

Od kilku tygodni mam brzydką kaszel więc wybrałam się do lekarza, który dał mi jakies lekarstwa.

Urodziłam dziewczynkę. Poród trwałgodzin, był bardzo bolesny i jestem wyczerpana. Urodziłam w fachowej opieki. Dobrze, że mój mąż był ze mną. Mąż przeciął pępowinę kawałkiem bambusa, który ma krawędzie ostre jak nóż i jest naturalnie czysty. To jest tradycyjna praktyka w naszych stronach. Zaraz po porodzie mój mąż i wszystko wróciło do normy w ciągu 10 minut. Jedynie co się zmieniło to jeszcze jedna buzia do nakarmienia.

Czuję się wyczerpana, ale wkrótce będę musiała Musimy zacząć zarabiać pieniądze, bo trzeba wyżywić rodzinę. Dzisiaj mieliśmy tylko ryż i banany na obiad.

Moja córeczka ma już tydzień i wydaje mi się, że przybrała na wadze, chociaż W naszej kulturze, kobieta która właśnie urodziła dziecko musi spędzić kilka dni podtrzymując żar w ognisku. W przypadku pierwotnego dziecka matka spędza miesiąc przy ognisku. Ja na szczęście nie muszę tego robić zbyt długo. Naprawdę muszę wracać do pracy, w tej chwili nikt w rodzinie nie zarabia pieniędzy.

Nie byłam z dzieckiem w przychodni, ale w wiosce byli ludzie, którzy szczepili dzieci. Zaszczepili też moją córkę, dali mi też witaminę A. Wolałabym Mam już wystarczająco dużą rodzinę, ale nie wiem jak to zrobić, a nikt mi nie udzielił rady na ten temat.

2. Historia Claire

Mam na imię Claire. Mieszkam w Londynie z moim mężem Kevinem. Mam 36 lat i jest to moja ciąża. Jestem urzędnikiem w firmie prawniczej. Planuję przestać pracowaćtygodnie przed porodem i wrócić do pracy, na część etatu, po porodzie.

Do najbliższego szpitala można dotrzeć samochodem w ciągu 10 minut z naszego domu, a do najbliższej przychodni można dojść w ciągu dwóch minut. W ciągu pięciu miesięcy ciąży, byłam na badaniach razy.

Jestem w siódmym miesiącu ciąży. Mój mąż i ja nie chcemy znać płci dziecka. Chcemy, żeby to była niespodzianka. Nie ważne, czy będzie to chłopiec, czy dziewczynka. Ważne, żeby dziecko było zdrowe. Nie mogę już się doczekać, kiedy będę trzymać dziecko w ramionach, chociaż trochę się denerwuję porodem, ale tylko dlatego, że

Czuję się coraz bardziej zmęczona. Zostanę w pracy jeszcze dwa tygodnie. Cieszę się, że spędzę trochę czasu przed porodem w domu i będę mogła zająć się przygotowaniami. Moja mama bardzo mnie wspiera i daje mi dużo cennych rad. Mój mąż też bardzo mi pomaga. Robi ze mną zakupy i

Przeczytałam wiele artykułów w pismach fachowych na temat zdrowego odżywiania się w czasie ciąży. W wigilię musiałam stawić się do szpitala, ponieważ było już 2 tygodnie po terminie. Kiedy dotarłam do szpitala, rozpoczął się poród. W czasie porodu byłam i robiono wszystko co możliwe, aby poród odbył się naturalnie. Jednak po pięciu godzinach lekarze zdecydowali, że niezbędne było cesarskie cięcie. Jestem bardzo zadowolona z poziomu opieki, jaką mnie otoczono w szpitalu. Mąż był

Minął tydzień od porodu. Jestem już w domu z moją córeczką, Izabellą. Dziecko jest zdrowe, chociaż nie śpi w nocy. Oboje z mężem jesteśmy całkowicie wyczerpani. Moja rodzina bardzo nas wspiera i raz w tygodniu moja mama nocuje u nas i zajmuje się dzieckiem, żebyśmy mogli przespać chociaż jedną całą noc. Opieką nad dzieckiem zajmuje mi cały czas, mimo że nie

3. Historia Hiwot

*Nazywam się Hiwot Tadesse Abraham. Mam siedemnaście lat i jest to moja
cięża. Mieszkam w Debra Zeit w Addis Abbeba, z moją mamą i dwunastoletnią siostrą. Mój chłopak,
Asmelash ma 19 lat i mieszka ze swoją rodziną. Nie stosowaliśmy
..... Kiedy zaszłam w ciążę, postanowiłam zatrzymać dziecko.
Zdecydowałam się również opuścić szkołę.*

*Wiem, że mojej mamie jest bardzo trudno wychowywać nas. Rodzice rozwiedli się 8 lat temu i nie
wiemy gdzie teraz przebywa mój ojciec. Mama pracuje jako szefowa ochrony w budynku ministerstwa
i zarabia równowartość około amerykańskich na miesiąc.*

*Najbliższa przychodnia jest oddalona o 30 minut drogi od mojego domu. W szesnastym tygodniu
ciąży miałam pierwsze badanie, a kolejne badania będę miała
.....*

*Jestem w siódmym miesiącu ciąży i rozstałam się z ojcem mojego dziecka. Nie widziałam go od
kilku miesięcy i nie sądzę, On i jego rodzina nie pomagają
mi finansowo, a moja sytuacja jest dosyć ciężka.*

*Moja rodzina przeprowadziła się do innego domu. Teraz mamy dodatkowy pokój w którym razem
z mamą urządziliśmy małą restaurację. Dzięki temu mogę zarabiać pieniądze na utrzymanie dziecka.
Wstaję codziennie rano i przygotowuję śniadanie
dla naszych klientów. Pracuję aż do zmroku.*

*Dzisiaj byłam na kolejnym badaniu. Niestety,
..... podczas porodu i bardzo mnie to niepokoi.
W przychodni powiedziano mi, że muszę wykonywać ćwiczenia fizyczne i zdrowiej się odżywiać. Od tej
pory postaram się jeść więcej warzyw i owoców i pić dużo mleka.*

*Moja córeczka urodziła się 2 stycznia. Nazwałam ją Elizabeth. Mój poród trwał godzinę. Na
szczęście nie było żadnych komplikacji. Szpital mógł mi zagwarantować tylko podstawową opiekę
medyczną i i w przypadku komplikacji nie byłoby żadnej specjalistycznej pomocy. Wyposażenie szpitala
było bardzo skromne. Najbardziej zdziwił mnie fakt, że w szpitalu nie było
.....*

*Do szpitala przyszłam sama i czułam się trochę samotnie dlatego byłam bardzo szczęśliwa kiedy
w ostatniej chwili pojawiła się moja mama żeby mnie pocieszyć.*

Jestem szczęśliwa, że Elizabeth urodziła się zdrowa i że już jesteśmy w domu. Muszę przyznać, że bycie matką rzecz zupełnie naturalna. Mało sypiam, jestem zmęczona i czasami myślę, że wolałabym

Minął tydzień od porodu i jestem bardziej pozytywnie nastawiona. Szczerze mówiąc, zanim Elizabeth urodziła się, myślałam o oddaniu jej do adopcji. Teraz naprawdę kocham moją córeczkę, ale trudno mi jednocześnie zajmować się nią i pracować, zwłaszcza gdy karmię ją piersią razy w ciągu dnia.

Ojciec Elizabeth nadal się nami nie zajmuje. Przyszedł z wizytą dwa razy po narodzinach Elizabeth, ale nie wydaje się być zainteresowany nami. Zastanawiam się, po co w ogóle przychodził.

Mam dużo szczęścia, że mama mi pomaga. Bardzo teraz potrzebuję jej wsparcia. Czasem czuję, że jestem, żeby być matką. Chciałabym wrócić do szkoły.

4. Historia Renu

Nazywam się Renu Sharma, mam 24 lata i jest to moja trzecia ciąża. Pierwsze dziecko urodziłam w wiekulat. Mieszkam w Indiach, na przedmieściach Delhi, z moim mężem, Jainarayan i dwójką naszych dzieci.

Pomimo tego, że jestem w piątym miesiącu ciąży moje dni są długie i pracowite: Do tej pory badania przedporodowe. Najbliższa przychodnia znajduje się w wiosce oddalonej o kilometr od mojego domu.

Jestem w siódmym miesiącu ciąży i nadal nie wiem, czy spodziewam się chłopca czy dziewczynki. W Indiach poznanie płci dziecka przed porodem jest Chciałabym jednak urodzić chłopczyka.

Nie powiedziałam jeszcze moim dzieciom, że wkrótce pojawi się w domu niemowlę. To oznacza, że nie mogę im wytłumaczyć, dlaczego czuję się taką zmęczona i niekiedy obolała. Nadal zajmuję się moimi codziennymi obowiązkami, co sprawia, że czuję się jeszcze bardziej zmęczona. Jedyna ulga jakiej doświadczam to fakt, że Moja rodzina bardzo mnie wspiera. Wczoraj mój szwagier zawiózł mnie na moje drugie badanie przedporodowe w przychodni w pobliskim miasteczku. Badanie USG wykazało, że moje dziecko jest zdrowe. Nie obawiam się porodu i nie mam żadnych niepokojów związanych z narodzinami mojego trzeciego dziecka.

Dzisiaj byłam na kolejnym badaniu. Pod koniec siódmego miesiąca ciąży ważyę kilogramów. Powiedziano mi, że mam anemię i dostałam za darmo tabletki z żelazem i wapniem. Lekarz zalecił mi też jeść więcej zielonych warzyw i odpoczywać każdego popołudnia – a to może być trudne do zrealizowania.

Moja córeczka urodziła się 28 stycznia. Nie wybrałam jeszcze dla niej imienia, bo zgodnie z hinduskim zwyczajem, wybrać odpowiednie imię dla naszej córeczki.

Musiałam stawić się do szpitala ponieważ minęły już ponad dwa tygodnie od wyznaczonego terminu porodu. Poród trwał cztery godziny i obyło się bez cesarskiego cięcia. Byłam traktowana bardzo dobrze i jestem wdzięczna za życzliwość i opiekę jaką otrzymałam od personelu szpitala.

W czasie porodu mój mąż Świadomość, że mój mąż był tuż obok była dla mnie bardzo ważna.

W szpitalu był duży ruch. W dniu kiedy rodziłam było 25 innych kobiet czekających na poród, a tylko łóżek w sali przedporodowej.

Po porodzie odpoczywałam przez tydzień w domu. Zgodnie z hinduskim zwyczajem, jestem w połogu i przez najbliższe 38 dni będę odpoczywać w domu moich teściów, a przez kolejne 38 dni w domu moich rodziców. Po tym czasie będę musiała

Siedem dni po porodzie wróciłam z moją córeczką do szpitala na pierwsze badanie. Moja córka została zaszczepiona przeciwko polio, gruźlicy i żółtaczce. Lekarz zalecił mi lepiej się odżywiać, jeść więcej warzyw i produktów bogatych w białko i węglowodany. Przekazano nam też informacje na temat

5. Historia Samah

Mam na imię Samah. Mam 26 lat i jest to moja trzecia ciąża. Pierwsze dziecko urodziłam w wiekulat. Tak jak z poprzednimi ciążami, ta też była planowana.

Mieszkam w mieszkaniu na piątym piętrze w Kairze z moim mężem i córkami. Mój mąż ciężko pracuje – jego głównym celem jest to, żeby nasze dzieci

W czasie poprzednich ciąży badania przedporodowe. Tym razem będę chodziła na regularne badania do szpitala.

Zdałam maturę i zaczęłam pracować jako operator telefoniczny w szpitalu trzy lata temu. Cieszę z tej pracy i z pewnej niezależności finansowej jaką mi daje praca

Jestem w siódmym miesiącu ciąży. Byłam dzisiaj w szpitalu i powiedziano mi, że spodziewam się kolejnej dziewczynki. Wiem, że dla niektórych rodzin egipskich posiadanie samych córek jesti w niektórych przypadkach ojciec rodziny może Ale mojemu mężowi to nie przeszkadza. Wierzymy, że co Bóg da, jest dobre. Najważniejsze jest moje zdrowie i zdrowie dziecka.

Po raz pierwszy pracowałam w czasie ciąży i jest to męczące. Ale rodzina bardzo mi pomaga. Moi rodzice, bracia i siostry mieszkają po sąsiedzku i często pomagają mi w Moje córki mają zaledwie 8 i 4 lata, więc nie mogą mi zbyt wiele pomóc.

Dzisiaj byłam w lokalnej przychodni w celu Dziecko jest wciąż bardzo małe – waży około 2,5 kilograma. A ja schudłam i mam trudności z oddychaniem, co, jak mi powiedziano, jest normalne na tym etapie ciąży. Otrzymałam wskazówki jak się zdrowo odżywiać: mam dużo pić, jeść częściej niż 3 razy dziennie i wzbogacić swoją dietę w owoce i warzywa.

Poród trwał 2 godziny. Pierwsze skurcze pojawiły się około 4 rano, tuż po tym, jak mój mąż wstał żeby odmówić poranną modlitwę. Natychmiast pojechalismy do szpitala. Poród przebiegł pomyślnie: był naturalny i szybki. Przez cały czas był przy mnie Opieką jaką otrzymałam była doskonała. Moja matka była ze mną w czasie porodu. Mój mąż Nazwalismy naszą córeczkę Basant.

Minął tydzień od porodu i jesteśmy z Basant w domu. Nie mogę narzekać na brak wsparcia ze strony rodziny. Moja teściowa jest szczególnie pomocna.

Basant śpi w ciągu dnia, ale często budzi się w nocy, co jest bardzo męczące. Cieszę się, że mam kilka miesięcy urlopu. Nie chciałabym już wracać do pracy.

*W tym tygodniu byliśmy w przychodni i Basant została zaszczepiona, jednak.....
....., czego dotyczyły te szczepienia.*

Załącznik II

Historie kobiet uzupełnione

1. Historia Bounlind

Mam na imię Bounlid. Mam 27 lat i spodziewam się piątego dziecka. Pierwsze dziecko urodziłam w wieku 20 lat. Mam troje dzieci. Niestety, nasza druga córka zmarła kiedy miała 6 tygodni. Mieszkam w wiosce Kham w Laos razem z moim mężem i córkami.

Mieszkamy w jednoizbowym domu. Mój mąż i ja żyjemy z wyrobu bambusowych koszy. Sprzedajemy je jako kosze na śmieci lub kosze do przewożenia warzyw w cenie około 10 centów amerykańskich za sztukę.

Jestem w piątym miesiącu ciąży i do tej pory nie miałam żadnego badania przedporodowego. Spodziewam się, że nie będę miała żadnego takiego badania do końca ciąży. Zamierzam urodzić dziecko w domu, tak jak było z poprzednimi porodami. Pierwsze dziecko urodziłam zupełnie sama, przy pozostałych porodach asystowała mi wiejską położną.

Większości kobiet w mojej wiosce nie stać na poród pod opieką doświadczonych specjalistów w szpitalu który i tak ma bardzo podstawowe wyposażenie i nie ma do dyspozycji telefonu czy karetki w razie komplikacji.

Martwią mnie komplikacje. W wiosce jest kilka traktorów i tok, toków więc mam nadzieję, że ktoś odwiezie mnie do szpitala w razie potrzeby.

Jestem w siódmym miesiącu ciąży. Wydaje mi się, że urodzę dziewczynkę, chociaż to tylko przecucie. Nie wiem, na kiedy przypada mój termin porodu. Mam tylko nadzieję, że dziecko urodzi się zdrowe. Jestem coraz bardziej zmęczona i jest mi coraz trudniej poruszać się i dalej zajmować się wyrobem koszy. To mnie martwi, bo nasze dochody maleją.

Mamy dużo pracy, bo nadeszła pora zbioru i muszę ścinać i suszyć ryż. Muszę z tym zdążyć zanim rozpocznie się pora opadów i zanim ptaki wydziobią nasiona. To bardzo ciężką pracą: trzeba się schylać i nosić ciężkie rzeczy, a ja mogę przenieść tylko niewielką ilość za jednym razem. Niektóre pola są blisko domu, ale niektóre są dość daleko, więc muszę zostawiać moje dzieci same w domu. Po prostu nie mam siły jednocześnie pracować i zajmować się nimi.

Praca nigdy się nie kończy. Musimy z mężem pracować każdego dnia żeby ściąć wystarczająco dużo bambusa na kosze i na szopę którą właśnie budujemy. Nie ma nikogo, kto mógłby mi pomóc w moich codziennych obowiązkach. W wiosce jest teraz wiele innych kobiet w ciąży. Nikt nie ma tyle czasu, żeby pomagać innym.

Od kilku tygodni mam brzydką kaszel więc wybrałam się do lekarza, który dał mi jakies lekarstwa.

Urodziłam dziewczynkę. Poród trwał 36 godzin, był bardzo bolesny i jestem wyczerpana. Urodziłam w domu, sama, bez żadnej fachowej opieki. Dobrze, że mój mąż był ze mną. Mąż przeciął popowinę kawałkiem bambusa, który ma krawędzie ostre jak nóż i jest naturalnie czysty. To jest tradycyjna praktyka w naszych stronach. Zaraz po porodzie mój mąż umył podłogę w całym domu i wszystko wróciło do normy w ciągu 10 minut. Jedyne co się zmieniło to jeszcze jedna buzia do nakarmienia.

Czuję się wyczerpana, ale wkrótce będę musiała wrócić do pracy w polu. Musimy zacząć zarabiać pieniądze, bo trzeba wyżywić rodzinę. Dzisiaj mieliśmy tylko ryż i banany na obiad.

Moja córeczka ma już tydzień i wydaje mi się, że przybrała na wadze, chociaż nie mam wagi, żeby to sprawdzić. W naszej kulturze, kobieta która właśnie urodziła dziecko musi spędzić kilka dni podtrzymując żar w ognisku. W przypadku pierwotnego dziecka matką spędza miesiąc przy ognisku. Ja na szczęście nie muszę tego robić zbyt długo. Naprawdę muszę wracać do pracy, w tej chwili nikt w rodzinie nie zarabia pieniędzy.

Nie byłam z dzieckiem w przychodni, ale w wiosce byli ludzie, którzy szczepili dzieci. Zaszczepili też moją córkę, dali mi też witaminę A. Wolałabym nie mieć już więcej dzieci. Mam już wystarczająco dużą rodzinę, ale nie wiem jak to zrobić, a nikt mi nie udzielił rady na ten temat.

2. Historia Claire

Mam na imię Claire. Mieszkam w Londynie z moim mężem Kevinem. Mam 36 lat i jest to moja pierwsza ciąża. Jestem urzędnikiem w firmie prawniczej. Planuję przestać pracować 4 tygodnie przed porodem i wrócić do pracy, na część etatu, sześć miesięcy po porodzie.

Do najbliższego szpitala można dotrzeć samochodem w ciągu 10 minut z naszego domu, a do najbliższej przychodni można dojść w ciągu dwóch minut. W ciągu pięciu miesięcy ciąży, byłam na badaniach sześć razy.

Jestem w siódmym miesiącu ciąży. Mój mąż i ja nie chcemy znać płci dziecka. Chcemy, żeby to była niespodzianką. Nie ważne, czy będzie to chłopiec, czy dziewczynka. Ważne, żeby dziecko było zdrowe. Nie mogę już się doczekać, kiedy będę trzymać dziecko w ramionach, chociaż trochę się denerwuję porodem, ale tylko dlatego, że nie wiem, czego się spodziewać.

Czuje się coraz bardziej zmęczona. Zostanę w pracy jeszcze dwa tygodnie. Cieszę się, że spędzę trochę czasu przed porodem w domu i będę mogła zająć się przygotowaniami. Moja mama bardzo mnie wspiera i daje mi dużo cennych rad. Mój mąż też bardzo mi pomaga. Robi ze mną zakupy i wozi mnie do pracy, żebym nie musiała podróżować komunikacją miejską.

Przeczytałam wiele artykułów w pismach fachowych na temat zdrowego odżywiania się w czasie ciąży.

W wigilię musiałam stawić się do szpitala, ponieważ było już 2 tygodnie po terminie. Kiedy dotarłam do szpitala, rozpoczął się poród. W czasie porodu byłam regularnie badana i robiono wszystko co możliwe, aby poród odbył się naturalnie. Jednak po pięciu godzinach lekarze zdecydowali, że niezbędne było cesarskie cięcie. Jestem bardzo zadowolona z poziomu opieki, jaką mnie otoczono w szpitalu. Mąż był ze mną w czasie porodu.

Minął tydzień od porodu. Jestem już w domu z moją córeczką, Izabellą. Dziecko jest zdrowe, chociaż nie śpi w nocy. Oboje z mężem jesteśmy całkowicie wyczerpani. Moja rodzina bardzo nas wspiera i raz w tygodniu moja mama nocuje u nas i zajmuje się dzieckiem, żebyśmy mogli przespać chociaż jedną całą noc. Opieką nad dzieckiem zajmuje mi cały czas, mimo że nie karmię piersią.

3. Historia Hiwot

Nazywam się Hiwot Tadesse Abraham. Mam siedemnaście lat i jest to moja pierwsza ciąża. Mieszkam w Debra Zeit w Addis Abbeba, z moją mamą i dwunastoletnią siostrą. Mój chłopak, Asmelash ma 19 lat i mieszka ze swoją rodziną. Nie stosowaliśmy środków antykoncepcyjnych. Kiedy zaszłam w ciążę, postanowiłam zatrzymać dziecko. Zdecydowałam się również opuścić szkołę.

Wiem, że mojej mamie jest bardzo trudno wychowywać nas. Rodzice rozwiedli się 8 lat temu i nie wiemy gdzie teraz przebywa mój ojciec. Mama pracuje jako szefowa ochrony w budynku ministerstwa i zarabia równowartość około 50 dolarów amerykańskich na miesiąc.

Najbliższa przychodnia jest oddalona o 30 minut drogi od mojego domu. W szesnastym tygodniu ciąży miałam pierwsze badanie, a kolejne badania będę miała w każdym miesiącu ciąży.

Jestem w siódmym miesiącu ciąży i rozstałam się z ojcem mojego dziecka. Nie widziałam go od kilku miesięcy i nie sądzę, że się pobierzemy. On i jego rodzina nie pomagają mi finansowo, a moja sytuacja jest dosyć ciężka.

Moja rodzina przeprowadziła się do innego domu. Teraz mamy dodatkowy pokój w którym razem z mamą urządziliśmy małą restaurację. Dzięki temu mogę zarabiać pieniądze na utrzymanie dziecka. Wstaję codziennie o 5.30 rano i przygotowuję śniadanie dla naszych klientów. Pracuję aż do zmroku.

Dzisiaj byłam na kolejnym badaniu. Niestety, nikt mi nie powiedział czego się spodziewać podczas porodu i bardzo mnie to niepokoi. W przychodni powiedziano mi, że muszę wykonywać ćwiczenia fizyczne i zdrowiej się odżywiać. Od tej pory postaram się jeść więcej warzyw i owoców i pić dużo mleka.

Moja córeczka urodziła się 2 stycznia. Nazwałam ją Elizabeth. Mój poród trwał godzinę. Na szczęście nie było żadnych komplikacji. Szpital mógł mi zagwarantować tylko podstawową opiekę medyczną i i w przypadku komplikacji nie byłoby żadnej specjalistycznej pomocy. Wyposażenie szpitala było bardzo skromne. Najbardziej zdziwił mnie fakt, że w szpitalu nie było bieżącej wody – woda była donoszona wiadrami.

Do szpitala przyszłam sama i czułam się trochę samotnie dlatego byłam bardzo szczęśliwa kiedy w ostatniej chwili pojawiła się moja mama żeby mnie pocieszyć.

Jestem szczęśliwa, że Elizabeth urodziła się zdrowa i że już jesteśmy w domu. Muszę przyznać, że bycie matką nie przyszło mi jako rzecz zupełnie naturalna. Mało śpiam, jestem zmęczona i czasami myślę, że wolalabym jej nie mieć.

Minął tydzień od porodu i jestem bardziej pozytywnie nastawiona. Szczerze mówiąc, zanim Elizabeth urodziła się, myślałam o oddaniu jej do adopcji. Teraz naprawdę kocham moją córeczkę,

ale trudno mi jednocześnie zajmować się nią i pracować, zwłaszcza gdy karmię ją piersią sześć lub siedem razy w ciągu dnia.

Ojciec Elizabeth nadal się nami nie zajmuje. Przyszedł z wizytą dwa razy po narodzinach Elizabeth, ale nie wydaje się być zainteresowany nami. Zastanawiam się, po co w ogóle przychodził.

Mam dużo szczęścia, że mama mi pomaga. Bardzo teraz potrzebuję jej wsparcia. Czasem czuję, że jestem za młoda na to, żeby być matką. Chciałabym wrócić do szkoły.

4. Historia Renu

Nazywam się Renu Sharma, mam 24 lata i jest to moja trzecia ciąża. Pierwsze dziecko urodziłam w wieku 19 lat. Mieszkam w Indiach, na przedmieściach Delhi, z moim mężem, Jainarayan i dwójką naszych dzieci.

Pomimo tego, że jestem w piątym miesiącu ciąży moje dni są długie i pracowite: pomagam w gospodarstwie, pracuję na polu i zajmuję się krowami. Do tej pory nie miały miejsca żadne badania przedporodowe. Najbliższa przychodnia znajduje się w wiosce oddalonej o kilometr od mojego domu.

Jestem w siódmym miesiącu ciąży i nadal nie wiem, czy spodziewam się chłopca czy dziewczynki. W Indiach poznanie płci dziecka przed porodem jest nielegalne. Chciałabym jednak urodzić chłopczyka.

Nie powiedziałam jeszcze moim dzieciom, że wkrótce pojawi się w domu niemowlę. To oznacza, że nie mogę im wytłumaczyć, dlaczego czuję się taką zmęczona i niekiedy obolała. Nadal zajmuję się moimi codziennymi obowiązkami, co sprawia, że czuję się jeszcze bardziej zmęczona. Jedyną ulgą jakiej doświadczam to fakt, że nie każe mi się dźwigać ciężkich rzeczy. Moja rodzina bardzo mnie wspiera. Wczoraj mój szwagier zawiózł mnie na moje drugie badanie przedporodowe w przychodni w pobliskim miasteczku. Badanie USG wykazało, że moje dziecko jest zdrowe. Nie obawiam się porodu i nie mam żadnych niepokojów związanych z narodzinami mojego trzeciego dziecka.

Dzisiaj byłam na kolejnym badaniu. Pod koniec siódmego miesiąca ciąży waży 50 kilogramów. Powiedziano mi, że mam anemię i dostałam za darmo tabletki z żelazem i wapniem. Lekarz zalecił mi też jeść więcej zielonych warzyw i odpoczywać każdego popołudnia – a to może być trudne do zrealizowania.

Moja córeczka urodziła się 28 stycznia. Nie wybrałam jeszcze dla niej imienia, bo zgodnie z hinduskim zwyczajem, nasz ksiądz pomoże nam wybrać odpowiednie imię dla naszej córeczki.

Musiałam stawić się do szpitala ponieważ minęły już ponad dwa tygodnie od wyznaczonego terminu porodu. Poród trwał cztery godziny i obyło się bez cesarskiego cięcia. Byłam traktowana bardzo dobrze i jestem wdzięczna za życzliwość i opiekę jaką otrzymałam od personelu szpitala.

W czasie porodu mój mąż wraz z innymi członkami rodziny czekał obok sali porodowej. Świadomość, że mój mąż był tuż obok była dla mnie bardzo ważna.

W szpitalu był duży ruch. W dniu kiedy rodziłam było 25 innych kobiet czekających na poród, a tylko 9 łóżek w sali przedporodowej.

Po porodzie odpoczywałam przez tydzień w domu. Zgodnie z hinduskim zwyczajem, jestem w połogu i przez najbliższe 38 dni będę odpoczywać w domu moich teściów, a przez kolejne 38 dni w domu moich rodziców. Po tym czasie będę musiała wrócić do pracy w polu.

Siedem dni po porodzie wróciłam z moją córeczką do szpitala na pierwsze badanie. Moja córka została zaszczepiona przeciwko polio, gruźlicy i żółtaczce. Lekarz zalecił mi lepiej się odżywiać, jeść więcej warzyw i produktów bogatych w białko i węglowodany. Przekazano nam też informacje na temat planowania rodziny.

5. Historia Samah

Mam na imię Samah. Mam 26 lat i jest to moja trzecia ciąża. Pierwsze dziecko urodziłam w wieku 18 lat. Tak jak z poprzednimi ciążami, ta też była planowana.

Mieszkam w mieszkaniu na piątym piętrze w Kairze z moim mężem i córkami. Mój mąż ciężko pracuje – jego głównym celem jest to, żeby nasze dzieci otrzymały dobre wykształcenie, były zdrowe i szczęśliwe.

W czasie poprzednich ciąży nie miały miejsca żadne badania przedporodowe. Tym razem będę chodziła na regularne badania do szpitala.

Zdałam maturę i zaczęłam pracować jako operator telefoniczny w szpitalu trzy lata temu. Cieszę z tej pracy i z pewnej niezależności finansowej jaką mi daje praca

Jestem w siódmym miesiącu ciąży. Byłam dzisiaj w szpitalu i powiedziano mi, że spodziewam się kolejnej dziewczynki. Wiem, że dla niektórych rodzin egipskich posiadanie samych córek jest przynębiające i w niektórych przypadkach ojciec rodziny może reagować negatywnie. Ale mojemu mężowi to nie przeszkadza. Wierzmy, że co Bóg da, jest dobre. Najważniejsze jest moje zdrowie i zdrowie dziecka.

Po raz pierwszy pracowałam w czasie ciąży i jest to męczące. Ale rodzina bardzo mi pomaga. Moi rodzice, bracia i siostry mieszkają po sąsiedzku i często pomagają mi w opiece nad dziećmi i w przygotowywaniu posiłków. Moje córki mają zaledwie 8 i 4 lata, więc nie mogą mi zbyt wiele pomóc.

Dzisiaj byłam w lokalnej przychodni w celu pobrania krwi do badania i zmierzenia ciśnienia krwi. Dziecko jest wciąż bardzo małe – waży około 2,5 kilograma. A ja schudłam i mam trudności z oddychaniem, co, jak mi powiedziano, jest normalne na tym etapie ciąży. Otrzymałam wskazówkę jak się zdrowo odżywiać: mam dużo pić, jeść częściej niż 3 razy dziennie i wzbogacić swoją dietę w owoce i warzywa.

Poród trwał 2 godziny. Pierwsze skurcze pojawiły się około 4 rano, tuż po tym, jak mój mąż wstał żeby odmówić poranną modlitwę. Natychmiast pojechalismy do szpitala. Poród przebiegł pomyślnie: był naturalny i szybki. Przez cały czas był przy mnie lekarz i dwie położne. Opieką jaką otrzymałam była doskonała. Moja matka była ze mną w czasie porodu. Mój mąż czekał przed salą porodową. Nazwalismy naszą córeczkę Basant.

Minął tydzień od porodu i jesteśmy z Basant w domu. Nie mogę narzekać na brak wsparcia ze strony rodziny. Moja teściowa jest szczególnie pomocna.

Basant śpi w ciągu dnia, ale często budzi się w nocy, co jest bardzo męczące. Cieszę się, że mam kilka miesięcy urlopu. Nie chciałabym już wracać do pracy.

W tym tygodniu byliśmy w przychodni i Basant została zaszczepiona, jednak nie zostałam poinformowana, czego dotyczyły te szczepienia.