



Когато грижата продължава вкъщи - домашният патронаж за родилки на университетска болница „Дева Мария“

Вторник, 15 Април 2025

УМБАЛ „Дева Мария“ стартира сътрудничество с известната акушерка Радост Николова за предоставяне на безплатна грижа в първите дни след изписването

Радост Николова е дипломирана акушерка и магистър "Управление на здравни грижи", създател на платформата „Жена до жената“, чиято цел е да предостави персонална подкрепа на жените по време на бременност и след раждане. През март университетска болница „Дева Мария“ и акушерка Николова стартираха програма за домашна грижа към дамите, родили в университетска болница „Дева Мария“. В рамките на месец от своето изписване, всяка една може да заяви напълно безплатно домашно посещение от Радост Николова, където да зададе всички въпроси, възникнали след изписването.

Акушерка Радост Николова, разкажете ни малко повече за инициативата с домашните посещения, която стартирахте с университетска болница „Дева Мария“. Как се роди тази идея?

Идеята за домашните посещения се роди от нуждата, която виждаме ежедневно – майките имат нужда от подкрепа не само в родилната зала, но и след това, когато се приберат у дома и реалността ги удари с пелени, съмнения и недоспиване. Заедно с екипа на УМБАЛ „Дева Мария“ създадохме тази инициатива с ясна цел: нито една майка да не се чувства сама в първите най-крехки дни от майчинството. Посещенията са напълно безплатни за родилките на болницата, защото вярваме, че грижата трябва да продължи и след изписването. Нека да си спомним, че акушерски патронаж, не е нещо ново - имаше го в предходна здравна система. Замениха го с посещение от педиатър. Моите най-големи уважения към педиатрите, те са прекрасни, ценни и нужни специалисти. Но те се занимават с патологични случаи - т.е. с вече възникнало заболяване. Имат голям набор от знания и умения, четат новости и се променят - но в областта на диагностицирането и лечението. Акушерката е специалист по здравни грижа - нейна е задачата да се занимава с профилактика и превенция, тя е специалистът, който чете темите - кърмене, първи грижи за новородено, разпознаване на норма и патология. Каква по-добра превенция и профилактика от това да помогнеш за по-добър старт на живота, каква по-добра грижа за новият човек от това да научиш майката как да го храни с най-ценната храна - кърмата. Да научиш майката как да не претопля или простудява бебето. В България профилактиката и превенцията са в сериозен дефицит, това е една малка крачка към по-добра грижа за най-новите хора - бебетата.

Какви са най-честите притеснения на майките, които посещавате?

„Дали правя всичко както трябва?“ – това е може би най-често срещаният въпрос. Повечето тревоги се въртят около кърменето, хигиената, съня на бебето, грижата за пъпчето, коликите, и разбира се, вечната несигурност – „Добра майка ли съм?“ Истината е, че в тези моменти всяка майка има нужда някой просто да ѝ каже: „Справяш се.“

Вие вярвате, че грижата за новороденото може да бъде лесна, ако майката има знания и подготовка. Кои са най-важните умения, които им помагат да усвоят?

Не става дума за лесна или трудна грижа, а за увереност. Когато една майка разбира какво се случва с бебето, защо то плаче, какво означава един или друг сигнал, тя става по-уверена. Учим ги как да кърмят спокойно, как да наблюдават бебето за важни сигнали, как да се грижат за себе си – защото една спокойна майка е най-доброто, което едно бебе може да има. Бебето има емоционална връзка с майка си и усеща всяка нейна емоция, ако майката е несигурна, притеснена, разстроена - такова е и бебето. Жената има нужда от един комплект от знания, чрез които да се почувства уверена и можеща. Това води до възможността да се отпусне и да се довери на инстинкта си.

Какво включва едно домашно посещение? Какви теми обсъждате с родилките?

Домашното посещение е като среща с личен емоционален и практически треньор. Преглеждам бебето,

наблюдавам кърменето/храненето, говорим си за емоциите на майката, обсъждаме нейното възстановяване. Не забравям и бащата, той често е много активен, подготвен със списък с въпроси. Често тези срещи се превръщат в спокойни разговори, в които родителите си позволяват да бъде истински откровенни – с всичките си страхове и радости.

Срещате ли често майки, които се страхуват, че няма да се справят? Как им помагате да преодолеят тези страхове?

Да, почти всяка майка минава през момент на съмнение. Моята роля е да им покажа, че страхът е естествен и не означава провал. Когато виждат, че не са сами и че това, което преживяват, е нормално, вече не се чувстват толкова уплашени. Когато им покажа че се справят и то се справят, не някъде другаде, а се справят в техният дом, с техните условия, те се усмихват и отдъхват. Понякога просто едно изслушване е по-лечебно от всякакви съвети.

Кърменето често е предизвикателство за младите майки. Как ги подкрепяте в този процес?

Кърменето е инстинкт, но понякога има нужда от умения и знания, от малко подкрепа, понякога изглежда трудно и дори невъзможно. Често изглежда „естествено“, но всъщност изисква търпение, практика и подкрепа. Показвам им различни позиции, следя за правилното засукване, обяснявам какво да очакват през първите дни. Кърменето е процес, който започва от момента на раждането на плацентата и всеки един момент е различен. Жената трябва да е запозната с различните етапи на процеса, за да знае кога, как да реагира. Най-важното – давам им увереност, че те могат. Дори когато им се струва, че не могат.

Имате ли някоя вдъхновяваща история с майка, която е преодоляла страховете си благодарение на вашите посещения?

Има много такива истории, но една ме трогна особено – млада майка, сама, без подкрепа от партньор и близки, плачеше от страх, че няма да се справи. Страхът, че е направила грешка с решението си да роди бебе, за което няма да може да се грижи, я беха завладял. Обвиняваше се, тревожеше се, трепереше, ноооо... след няколко посещения тя не само се почувства уверена и можеща- тя кърмеше успешно, но и започна да помага на други майки в групи онлайн. От „не мога“ до „нека ти помогна“ – това е пътят, който си струва всяка минута.

Какво ви мотивира да помагате на родилките по този начин?

Мотивира ме усещането, че оставям следа. Че в един от най-уязвимите моменти от живота на една жена, аз съм до нея, реално, човешки. Тази връзка не може да бъде заменена с четене в интернет или бърз разговор в болницата. Тази връзка, често се превръща в приятелство. Имам пациенти с които се шегуваме, че ще съм до тях и на свадбата на “бебето”. Ние ставаме приятели.

9. Какъв съвет бихте дали на всяка майка, която се чувства неуверена в първите дни с бебето си?

Мили майки, бъдете нежни със себе си. Никой не се ражда „готов родител“. Вие се учите всеки ден, заедно с вашето бебе. Не се сравнявайте с никого, слушайте себе си и търсете подкрепа. Не сте сами – и не трябва да бъдете.

