

Следродилният период: критичен прозорец за здравето на жените

Призив за действие

Юни 2025



Всяка майка, всеки момент: Следродилната грижа спасява животи

Призив за действие

Визия

Нашата визия е грижата след раждане да стане глобален стандарт: непрекъсната и всеобхватна подкрепа за всяка жена, дете и семейство, която да гарантира, че след следродилния период те излизат физически здрави, психически устойчиви, емоционално свързани и социално подкрепени. Стремим се към свят, в който благополучието след раждането се признава като основен фактор за здравето през целия живот, за стабилността на семейството и за социалното благосъстояние.

Мисия

Настояваме за преразглеждане и системна реформа на съществуващите стандарти за следродилна грижа, които сериозно изостават в отговора си на пълния спектър от нужди на жените, децата и семействата — физически, психически, емоционални и духовни. Увеличаващите се в световен мащаб предотвратими, но животопроменящи последици след раждането подчертават спешността на тази мисия. Стремим се следродилната грижата да стане основен стълб на майчиното, детското и общественото здравеопазване в целия свят.

Кои сме ние

Ние сме екип от европейски и австралийски организации, както и дули, работещи като клинични и неклинични специалисти в областта на майчинството. Този Призив за действие се роди като резултат от серия от разговори в рамките на Postpartum rEvolutions Summit (2024–2025). Отдаваме времето и опита си, за да подпомогнем създаването на подкрепящи преживявания при раждането и след него и за да овластим жените в прехода им към майчинството.

Този проект е съвместно начинание на: **Postnatal Support Network**, **Well Supported Mothers Collective** (Австралия), **European Doula Network (EDN)** и **Geboortenis Zutphen** (Нидерландия). Експертни съветници:

- Франка Каде, акушерка и президент на International Confederation of Midwives (ICM) (Дания)
- Елизабет Дъф, бивш старши политически съветник в National Childbirth Trust (NCT) (Великобритания)
- Тина Лавин, доцент, School of Population and Global Health, University of Western Australia, Пърт, Австралия

Снимка на корицата: Orsolya Elek Photographie ©



Призив за действие

- **Гарантиране на пълна приемственост в клиничната грижа за жените в периода след раждане.**

Грижата трябва да обхваща периода от бременността до поне една година след раждането, като покрива както физическото, така и психическото здраве. Необходимо е адекватно проследяване и насърчаване на сътрудничеството между различни здравни специалисти.

- **Създаване на стандарти за обучение по следродилна грижа за всички здравни специалисти**

Обучението трябва да поставя акцент върху културната чувствителност и бъде травмирано.

- **Признаване на психичното здраве като приоритет**

Призоваваме към разработването на обучения и ресурси както за здравни специалисти, така и за различните общности. Необходимо е да се създадат услуги, които позволяват на майките с тревожност, депресия или следродилна психоза да получат навременна и адекватна помощ, като същевременно се гарантира, че майката и бебето остават заедно.

- **Създаване на публични кампании за повишаване на осведомеността**

Необходимо е предизвикателствата след раждането да се нормализират и направят видими чрез национални и местни кампании, инициативи за споделяне на истории и обучения на работното място. Съобщенията трябва ясно и без стигма да подчертават жизненоважното значение на възстановяването след раждането.

- **Създаване на местни мрежи за подкрепа**

Общностните групи и достъпните местни ресурси са ключови за възстановяването след раждането. Трябва да се насърчава сътрудничеството между родители и поколения. Родителството трябва да се разглежда като социална отговорност.

- **Инвестиране в политики за отпуск по майчинство**

Трябва да се покаже, че компаниите също печелят, когато подкрепят новите майки. Да се разработят реалистични планове за завръщане на работа, да се осигури обучение на мениджъри за подкрепящи политики за отпуск, както и да се насърчават гъвкави условия на труд.

- **Инвестиране в изследвания**

Необходими са ресурси за проучване на резултатите след раждането, ефектите от грижата, факторите за достъп, както и икономическата стойност и ефективността на различните системи за подкрепа.

Защо този призив е необходим?

Периодът след раждането е критичен прозорец в здравето на жените, но често остава „сляпо петно“ в обществените дискусии за здравето. Социалните норми и стигмата около психичното здраве допринасят този етап да бъде пренебрегван и много жени остават без адекватна подкрепа. Изолацията, липсата на признание за значимостта на следродилния период, недостатъчната медицинска грижа, както и политическата, социалната и икономическа невидимост правят новите майки особено уязвими. Това трябва да се промени.

Призоваваме за колективна промяна в следродилната грижа: система, която поставя в центъра здравето и благополучието на майките, признава, че първата година е критична както за майката, така и за детето, и гарантира, че всяка жена получава цялостна и непрекъсната подкрепа.

Психологически аспекти

„Следродилната смъртност – включваща периода от 1 ден до 1 година след раждането – представлява повече от половината от всички случаи на майчина смъртност“ (Spelke & Werner, 2018). Това означава, че всяка втора минута умира една майка (CЗО, 2025). Шокиращо е, че „самоубийството може да бъде причина за до 26% от смъртните случаи при майки“ (Cresswell et al., 2025). Периодът след раждането е съдбовен: той може да донесе радост, но и сериозни предизвикателства. Дълбоките емоционални и физически промени, както и социално-културният натиск значително увеличават риска от психични разстройства. Следродилната депресия засяга до 20% от майките, а реалният брой вероятно е по-висок, тъй като до половината от случаите остават недиагностицирани (Carlson et al., 2025). Нови изследвания показват, че социалната подкрепа има силен защитен ефект срещу следродилна депресия, особено когато жената получава помощ от повече от един човек в социалната си мрежа (Refaeili et al., 2024).

Физически аспекти

Физическите здравословни проблеми често продължават или се появяват отново през първите 18 месеца след раждането и могат да имат дълготрайни последици за жените (Woolhouse, 2012). Най-често срещаните състояния включват: болка във влагалището / диспареуния (35%), болки в гърба (32%), уринарна инконтиненция (8–31%), фекална инконтиненция (19%), болка в перинеума (11%), вторично безплодие (11%) (Vogel et al., 2024). По-рядко срещани, но сериозни състояния: пролапс на тазовото дъно, заболявания на щитовидната жлеза, увреждане на нерви, венозна тромбоемболия. Тези проблеми влияят и върху по-късните етапи от живота на жената, включително менопаузата и общото качество на живот.

Защо този призив е необходим? (2)

Последни проучвания сочат, че „много от тези състояния не са включени в рутинни здравни програми или национални здравни стратегии“, което прави следродилната грижа силно недостатъчна (Vogel et al., 2024). Навременната и качествена следродилна грижа може значително да подобри здравните резултати чрез ранно разпознаване на проблемите, образование за възстановяване и гарантиран достъп до лечение.

Социални аспекти

Трудностите след раждането имат ефекти, които надхвърлят индивидуалното ниво: те могат да отслабят семейната динамика, да доведат до проблеми в партньорството и да намалят благополучието на общността. Изследвания показват, че социалната подкрепа значително подобрява резултатите след раждането (Position Paper, Postnatal Support Network, 2024). Д-р Mercedes Bonet, медицински служител в отдела за сексуално и репродуктивно здраве на СЗО, подчертава значението на специализираните услуги след раждане, които осигуряват основна физическа и психическа подкрепа (WHO, 2022).

Този призив цели да установи универсални стандарти в грижата за майките, да насърчи политическа промяна, културна трансформация, ангажираност на заинтересованите страни и развитие на ресурсите за подкрепа в периода след раждането.

Посетете [Библиография](#) & [Речник на термините](#).

Декларация за включване

Ние признаваме, че осъзнаването на половите различия и включването са основни елементи на ефективната грижа след раждането. Това гарантира, че всички родители, независимо от пола и идентичност или културен произход, получават състрадателна и справедлива подкрепа според своите индивидуални нужди. Въпреки че в този документ използваме термините „майки“ и „кърмене“, уважаваме и алтернативните форми на изразяване и тълкуване.

Какво въздействие ще има този призив?

1. Адресиране на пренебрегнати здравни нужди

Следродилният период често е игнориран в дискусиите за майчиното здраве. Призивът подчертава значимостта на този критичен етап и настоява за по-добра грижа и подкрепа, които имат дългосрочно влияние върху здравето и благополучието на майките.

2. Намаляване на смъртността сред майките

Стресащата статистика показва, че следродилната смъртност представлява значителен дял от всички случаи на майчина смърт. Този призив цели да насърчи мерки, които могат да предотвратят подобни трагедии. Чрез по-добри политики и практики, целта е по-малко жени да умират или да страдат от сериозни здравословни проблеми след раждането.

3. Подкрепа за психичното здраве

Емоционалните и психологическите предизвикателства след раждането могат да бъдат изключително тежки. Призивът акцентира върху значението на психическата подкрепа и цели да гарантира, че майките имат достъп до необходимите ресурси и грижа за превенция и лечение на депресия и тревожност.

4. Укрепване на семействата и общностите

Здравите майки означават по-здрави семейства и общности. По-добрата подкрепа след раждането не само помага на отделните жени, но и подсилва семейните връзки и устойчивостта на общностите, като подпомага благополучието на всички.

5. Насърчаване на политическа промяна

Този призив изисква политическа реформа и създаване на всеобхватни стандарти за грижа след раждането. Това ще гарантира, че всяка майка — независимо от социалния си произход — има равен достъп до подкрепа и ресурси, намалявайки системните неравенства в майчиното здравеопазване.

6. Повишаване на осведомеността

Чрез споделяне на данни, изследвания и лични истории, този призив прави предизвикателствата след раждането по-видими. Това ще помогне да се намали социалната стигма и да се промени общественото възприятие, като по този начин се засилва подкрепата за инициативи в областта на майчиното здраве.

В крайна сметка този призив има за цел да предизвика движение за създаване на по-здравословна и подкрепяща среда за жените след раждането. Той настоява нуждите на майките да бъдат удовлетворявани спешно и с грижа. Чрез насърчаване на сътрудничеството между политици, здравни специалисти и общности, този призив може положително да преобрази бъдещето на майчиното здравеопазване.

Как можете да използвате този призив?

За политици и вземащи решения:

1. **Запознаване с доказателствата:** Запознайте се с представените в документа изследвания и данни, за да разберете значението на темата.
2. **Насърчаване на политически промени:** Използвайте фактите, за да подкрепите развитието на политики за майчино здраве, включително финансиране на всеобхватни програми за следродилна грижа.
3. **Ангажиране на заинтересованите страни:** Работете със здравни специалисти, общностни организации и групи за застъпничество, за да въведете препоръчаните мерки.
4. **Създаване на обучителни програми:** Разработете инициативи за обучение на здравни работници, съсредоточени върху специфичните предизвикателства на следродилния период.
5. **Проследяване на резултатите:** Определете показатели за оценка на ефективността на новите политики и програми.

За здравни специалисти:

1. **Прилагане на добри практики:** Използвайте този призив за подобряване на клиничната практика, като интегрирате непрекъсната и всеобхватна грижа след раждането.
2. **Обучение на пациентите:** Информирайте новите майки за емоционалните и физическите промени и ги насочвайте към подходящи ресурси за подкрепа.
3. **Изграждане на мрежи за подкрепа:** Свързвайте пациентите с общностни ресурси, включително групи за подкрепа и услуги за психично здраве.
4. **Активно слушане:** Включвайте майките в разговор за техните нужди и адаптирайте подкрепата според индивидуалните им ситуации.
5. **Насърчаване на ресурсите:** Работете във вашите организации за увеличаване на ресурсите за следродилна грижа и за продължаващо професионално развитие в тази област.

За родители:

1. **Информираност:** Използвайте информацията от този документ, за да разберете по-добре следродилния период и неговите предизвикателства.
2. **Търсене на подкрепа:** Обърнете се за помощ към семейство, приятели, общността и професионалисти. Създайте мрежа за подкрепа още в ранния следродилен период.
3. **Открита комуникация:** Споделяйте своите чувства, тревоги и преживявания с партньора, семейството, други родители или здравни специалисти.
4. **Използване на ресурси:** Възползвайте се от онлайн платформи, инструменти и общностни програми, които са насочени към следродилна подкрепа.
5. **Застъпничество:** Участвайте в обществени разговори за майчиното здраве и следродилната грижа, допринасяйки за повишаване на осведомеността и насърчаване на промяната.

Призив за действие

Подкрепящи организации



WELL SUPPORTED
MOTHERS COLLECTIVE



Education, collaboration, advocacy &
innovation in Mothercare



Следродилният период: критичен прозорец за здравето на жените

Призив за действие



Снимка от Postnatal rEvolution Summit, Амстердам, 2025

Използвайки този документ можем да предприемем конкретни стъпки за подобряване на следродилната грижа и за по-силна подкрепа на жените, семействата и общностите.

Подпиши – Сподели – Дари