



Послеродовой Период: Важный Период для Женского Здоровья

Время действовать!

Июнь 2025



Каждая Мама в Каждое Мгновение: Послеродовой Уход Спасает Жизни!



european
doula network

CONNECTING • SUPPORTING • INFORMING



GEBOORTENIS

GEZOND • SAMEN • LEVEN



WELL SUPPORTED

WS MC

MOTHERS COLLECTIVE

Послеродовой Период: время действовать

Наша Позиция

Наша позиция: наблюдение, уход и, по необходимости, лечение во время послеродового периода — все это является мировым стандартом и представляет собой качественную и непрерывную поддержку, благодаря которой каждая женщина, каждый ребенок, каждая семья, — все выходят из послеродового периода физически здоровыми, психоэмоционально устойчивыми, обеспеченными социальной поддержкой. Мы надеемся на мир, где благополучный послеродовой период рассматривается как важнейший фактор общего здоровья, стабильности в семье и общественного процветания.

Миссия

Наша миссия — организовать систематическое наблюдение и изменить существующие стандарты послеродового ухода, которые в настоящее время не полностью закрывают физические, психоэмоциональные и духовные потребности матери, ребенка и всей семьи. По всему миру мы видим рост осложнений послеродового периода, которые затем влияют на всю дальнейшую жизнь. Эти осложнения можно было бы предотвратить. И такая профилактика лежит в основе нашей работы. Наша цель — добиться, чтобы послеродовой уход стал не дополнением «по возможности», а одной из основ материнского, детского и общественного здоровья в мировом масштабе.

О нас

Мы команда европейских и австралийских организаций и отдельных доул, выступающих как клинические и неклинические специалисты в родовспоможении. Этот призыв к действию — результат целой серии коллективных дискуссий во время и после Встречи на высшем уровне по вопросу послеродового восстановления (Postnatal rEvolution Summit 2024-2025). Мы посвящаем наш опыт и наше время тому, чтобы опыт родов был положительным, равно как и опыт послеродового периода, и чтобы это придавало матерям силы.

В этом проекте сотрудничают Postnatal Support Network, Well Supported Mothers Collective (Австралия), European Doula Network (Европейская Сеть Доул, EDN), и Geboortenis Zutphen (Нидерланды).

Эксперты: Франка Каде (Franka Cadée), акушерка и Президент Международной Конфедерации Акушерок (ICM) (Дания); Элизабет Дафф (Elizabeth Duff), старший консультант Национального Треста Родовспоможения в отставке (NCT, Великобритания); Тина Лавин (Tina Lavin), адъюнкт-профессор Школы Мирового Здоровья Населения, Западный Австралийский Университет, Перт (Австралия)

Фото: Orsolya Elek Photographie



Послеродовой Период: время действовать

- **Обеспечить всестороннюю и непрерывную клиническую медицинскую помощь женщинам в послеродовой период.**

Организовать поддержку в перинатальном периоде как минимум в течение года после родов, со стороны как физического, так и ментального здоровья с коллективным участием профессионалов в области здравоохранения.

- **Установить стандарты обучения\информирования о послеродовом периоде для всех профессионалов в области здравоохранения.**

Особое внимание уделить культурным различиям и травмаинформированности.

- **Признать состояние ментального здоровья как приоритет.**

Поставить на первое место просвещение медиков и общества по этому вопросу, обеспечить медицинские и общественные организации необходимыми ресурсами. Организовать соответствующие службы поддержки для женщин с послеродовыми проблемами, (сильными) тревожными расстройствами, депрессивными состояниями, психозами, чтобы матери могли получать лечение, уход и поддержку, не разлучаясь с детьми.

- **Начать кампанию общественного просвещения.**

Важно нормализовать и сделать слышимой информацию о послеродовом периоде с помощью общенациональных и местных кампаний, женских кругов и просвещения медперсонала на рабочих местах. Следует делать упор на крайней важности послеродового восстановления для индивидуального и общественного здоровья и благополучия. Необходимо давать четкую информацию о послеродовом восстановлении, свободную от всякой стигматизации.

- **Организовать поддержку на местах.**

Доступные женщинам местные общественные ресурсы, группы и объединения неоценимы для организации послеродового восстановления. Важно поддерживать связь родителей друг с другом и связь между поколениями. Необходимо признание родительской ответственности и ответственности общества.

- **Участвовать в пересмотре и изменении законов о послеродовом отпуске.**

Важно показать, что предприятиям выгодна забота о сотрудницах — молодых материах. Нужно создавать реалистичные планы реинтеграции, обеспечить обучение администрации по этому вопросу, добиваться гибкого графика работы для молодых матерей, создавать самые разные системы поддержки.

- **Вклад в исследования.**

Изыскивать средства для проведения исследований. Оплачивать исследования по вопросам послеродового восстановления, пропаганды послеродовой заботы, эффективности и экономической выгоды различных систем поддержки.



Почему мы призываем к действию?

Послеродовой период критичен для женского здоровья, тем не менее, в вопросах здравоохранения он словно слепое пятно. Социальные нормы, касающиеся ментального здоровья, и его стигматизация, являются одной из причин этого; женщины в результате остаются без так необходимой им поддержки. Изоляция, нехватка информации об этом важном периоде, неадекватное медицинское наблюдение, политическая, социальная и экономическая «невидимость» молодых матерей ставит последних в опасное положение. Мы должны изменить это.

Мы добиваемся важнейших изменений в послеродовом уходе, мы хотим, чтобы в приоритете было материнское здоровье и благополучие. Мы считаем, что первый год после родов критичен и для матери, и для ребенка (равно как и старших детей). Важно, чтобы каждая мать получала непрерывные квалифицированные уход и поддержку.

Психологические аспекты

"Смертность в послеродовом периоде, происходящая на сроке от 1 дня до 1 года после родов, составляет больше половины всех материнских смертей" (Spelke & Werner, 2018). Это означает, что каждые две минуты одна молодая мать умирает (WHO, 2025). Ужасно, но "26% материнских смертей — это самоубийства" (Cresswell et al., 2025). Это поворотный пункт, который определяет и положительные, и отрицательные аспекты материнства. Материнство может быть радостным, но большие эмоциональные и физические изменения вместе с социокультурным давлением («молодая мать должна...») значительно повышают риск ментальных нарушений. У 20% женщин выявлена послеродовая депрессия, а в действительности их может быть и больше: есть мнение, что больше половины случаев послеродовой депрессии остаются невыявленными (Carlson et al. 2025). Важно: недавние результаты показывают, что социальная поддержка является значительной профилактикой послеродовой депрессии, таким образом, важны самые разные источники поддержки в социальном окружении женщины (Refaeili et al., 2024).

Физический Аспект

Вопросы физического здоровья часто встают во время первых 18 месяцев после родов, потенциально влияя на дальнейшее здоровье женщины (Woolhouse 2012). Самое распространенное осложнение - диспареуния\постоянные или периодические болевые ощущения в области наружных половых органов незадолго до, во время и после интимной близости (35%), боль в крестце (32%), недержание мочи (8–31%), недержание кала (19%), боль в области промежности (11%), вторичное бесплодие (11%) (Vogel et al. 2024).



Почему мы призываем к действию? (2)

Менее распространенные явления, которые, тем не менее, серьезно влияют на женское здоровье, включают опущение\выпадение органов малого таза, заболевания щитовидной железы, повреждение нерва\нескольких нервов и венозные тромбоэмболические заболевания. Эти изменения могут серьезно повлиять на более поздние периоды жизни женщины, такие как менопауза, не говоря об общем качестве жизни. В исследовании подчеркивается, что "эти вопросы редко стоят на повестке дня как мирового, так и национального здравоохранения в большинстве стран," что ведет к пренебрежению послеродовым уходом (Vogel et al., 2024). Адекватный послеродовой уход может значительно улучшить ситуацию, если мы начнем с первого дня его обеспечивать, также уделяя внимание просвещению и поддержке женщин на пути послеродового восстановления, одновременно давая доступ к необходимому лечению и помогая женщинам достичь хорошего уровня общего здоровья и качества жизни как в послеродовом периоде, так и вне его.

Социальный аспект

Проблемы послеродового периода касаются не только конкретных женщин; они могут нарушить семейную динамику, что может привести к проблемам во взаимоотношениях с партнером и другими членами семьи. Недавние исследования указывают, что социальная поддержка значительно улучшает исходы послеродового периода (см. Position Paper, Postnatal Support Network, 2024). Доктор Мерседес Бонет, сотрудник отдела сексуального и репродуктивного здоровья ВОЗ, исследователь специальной программы ООН по правам человека, подчеркивает важность качественных служб послеродового наблюдения, которые обеспечивают первоочередную физическую и психологическую поддержку (WHO, 2022).

Наш призыв к действию имеет целью установить универсальный стандарт ухода за молодыми матерями, способствовать изменениям законодательства и культурных установок, привлечь все заинтересованные стороны и развивать все необходимые для обеспечения послеродовой поддержки ресурсы.

Кликните на [Список литературы](#) & [Словарь терминов](#).

Примечание

Хотя мы говорим здесь о женщинах в применении к рожающим и кормящим, мы уважаем и все другие термины.



Почему это даст результат?

1. Мы говорим о потребностях здоровья, которыми сегодня пренебрегают.

Послеродовой период редко затрагиваются при обсуждении материнского здоровья. Подчеркивая важность послеродового периода, мы привлекаем внимание к неотложной необходимости улучшения послеродового ухода и поддержки молодых матерей в период, который значительно влияет на их общее здоровье и благополучие.

2. Это снизит материнскую смертность

Тревожная статистика гласит, что материнская смертность в послеродовом периоде составляет значительную часть от общего количества материнских смертей; наш проект предлагает меры по предотвращению этих трагедий. Продвигая лучшую политику и лучшие практики, мы надеемся снизить количество женщин, которые погибают из-за серьезных проблем со здоровьем после родов.

3. Организация поддержки ментального здоровья

Психоэмоциональная составляющая очень сильно влияет на опыт родов. Подчеркивая важность поддержки ментального здоровья, мы планируем добиться для молодых матерей наличия необходимых ресурсов и необходимого ухода; это важно для профилактики и лечения послеродовых тревожных и депрессивных расстройств.

4. Значение для семей и общества

Здоровая мать означает здоровую семью и здоровое общество. Таким образом квалифицированная послеродовая поддержка полезна не только отдельным матерям, но также укрепляет семейную динамику и общественные устои, формируя среду, благоприятную для семей.

5. Продвигать изменения в политике

Наш проект настаивает на изменениях в политике касательно послеродового периода, на принятии высоких стандартов послеродового наблюдения и ухода. Это обеспечит всем матерям, независимо от их статуса, равные возможности в получении поддержки, таким образом, мы противостоим систематическому неравенству в сфере женского здоровья.

6. Повышать информированность

Распространяя данные, результаты исследований и личный опыт женщин, мы повышаем информированность о проблемах, с которыми матери сталкиваются в послеродовом периоде. Проблемы становятся более видимыми, что должно помочь в борьбе с социальной стигмой, изменит общественное мнение, увеличит способы поддержки женщин в послеродовом периоде.

Безусловно, наша инициатива призвана организовать движение к более здоровой, более поддерживающей среде для молодых матерей, нам важно, чтобы их потребности закрывались с вниманием и без промедления. Укрепляя сотрудничество между всеми заинтересованными сторонами (от политиков и работников здравоохранения до представителей общественности), мы надеемся изменить ситуацию с материнским здоровьем к лучшему.



Как применить наш призыв к действию

Для политиков:

- Обзор данных:** Важно свободно ориентироваться в исследованиях и сведениях, которые мы предоставляем; в этом случае необходимость послеродового ухода становится очевидной.
- Продвигать изменения в политике:** Используйте эти данные для поддержки инициатив, направленных на улучшение материнского здоровья, в том числе в послеродовой период.
- Привлекать все заинтересованные стороны** (работников сферы здравоохранения, общественные организации, некоммерческие организации, инициативные группы) для выработки планов внедрения мер поддержки, о которых мы говорим.
- Разрабатывать обучающие программы:** Эти программы должны быть предназначены для работников здравоохранения и созданы с упором на проблемы, с которыми сталкиваются женщины в послеродовом периоде.
- Оценивать результаты:** Разработать систему, которая поможет оценить эффективность новых подходов и программ, касающихся женского здоровья в послеродовом.

Для специалистов:

- Внедряйте лучшие практики:** Используйте предоставленные здесь данные, чтобы улучшить свою клиническую практику, внедрив туда непрерывную квалифицированную поддержку в послеродовом периоде.
- Просвещайте родителей:** Информируйте молодых матерей о возможных эмоциональных и физических изменениях, предложите надежные ресурсы дополнительной поддержки.
- Создайте систему поддержки:** Облегчите пациенткам доступ к общественным ресурсам, включая группы поддержки службы заботы о ментальном здоровье.
- Слушайте и отвечайте:** Больше общайтесь с матерями, чтобы выявить их потребности и организовать поддержку, нужную именно в их случае.
- Ищите ресурсы:** работайте над созданием ресурсов для послеродового ухода внутри своей организации, выступайте за непрерывное профессиональное развитие в этой области.

Для родителей:

- Просвещайтесь:** Изучите информацию, представленные в этом документе, для лучшего понимания послеродового периода и проблем, с которыми вы можете столкнуться.
- Ищите поддержку:** Не бойтесь искать поддержки у своей семьи, друзей, общественных организаций и профессионалов. Создайте систему поддержки, чтобы получать помощь в послеродовом периоде.
- Говорите открыто:** Делитесь своими чувствами, тревогами, своим опытом с партнером, членами семьи, другими молодыми матерями и работниками здравоохранения.
- Используйте доступные ресурсы:** Получите доступ к онлайн-платформам, чатам, общественным группам и программам, обеспечивающим поддержку в послеродовом периоде.
- Участвуйте в продвижении проекта:** Поднимайте тему материнского здоровья и послеродового ухода в своих социальных и общественных группах, чтобы повысить информированность и способствовать переменам.





Послеродовой Период: время действовать

Поддерживающие организации



WELL SUPPORTED
MOTHERS COLLECTIVE



Education, collaboration, advocacy & innovation in Mothercare



CONCEPTION • CHILDBIRTH
THE MOTHER'S JOURNEY
• PARENTING •



Послеродовой Период: Важный Период для Женского Здоровья Время действовать!



Фотография с конференции Postnatal rEvolution Summit, Амстердам, 2025 год

Используя этот документ, вы можете
предпринять конкретные шаги для
улучшения послеродового ухода и поддержки
матерей, семей и сообществ.

Кто поддерживает нашу Инициативу:

Sign - Share - Donate