Вашите права по време на бременността • Вашите права по време на бременността • Вашите права по време на бременността • Вашите права по време на бременността • Вашите права по време на бременността •

ЕВРОФУТБОЛ

ПРОЕКТ ПЕЧЕЛИШ И ПОМАГАШ

Кампания „Ние чакаме бебе", част от проект „Печелиш и помагаш" на Еврофутбол
в партньорство с Фондация „Помощ за благотворителността в България"

АЗ ЩЕ СТАВАМ МАЙКА

Информационна брошура за всички бъдещи майки

Искам да стана майка

За всичко, свързано с бременността и майчинството, мога да се консултирам с общопрактикуващия лекар или с акушер-гинеколога.

Лекарите съветват, че е най-добре да родя първото си дете между 20- и 30-годишната си възраст. Не е желателно да раждам преди да навърша 20 години, тъй като организмът ми не е достатъчно готов за майчинство. Ако съм на възраст над 35 години, преди да забременея, е желателно да се консултирам с общопрактикуващ лекар, тъй като се увеличава рискът бременността да протича по-тежко и децата ми да имат вродени заболявания.

Ще ставам майка

За да ползвам медицински услуги, платени от Националната здравноосигурителна каса (НЗОК) по програмата „Майчино здравеопазване" на НЗОК, трябва да съм здравноосигурена и да съм избрала свой общопрактикуващ лекар. Мога да направя избора си по всяко време. За целта е необходимо да взема от районната здравноосигурителна каса по местоживеене (РЗОК) регистрационна форма (формуляр) за първоначален избор, да я попълня и да я занеса на избрания от мен лекар.

Ако искам да сменя общопрактикуващия лекар, мога да направя това в периода от 1 до 30 юни или от 1 до 31 декември на текущата година. Трябва да закупя регистрационна форма за постоянен избор на общопрактикуващ лекар, да я попълня и заедно с личната си здравноосигурителна книжка да я предам на новия си общопрактикуващ лекар. Ако нямам здравноосигурителна книжка, представям на лекаря третия екземпляр от регистрационната форма за първоначален избор на общопрактикуващ лекар.

Имам право да избера кой да следи бременността ми

Това може да бъде общопрактикуващият лекар или акушер-гинекологът.

В случаите, посочени по-долу, когато е задължително бременността ми да се следи от акушер-гинеколог, общопрактикуващият лекар ще ме насочи към такъв специалист, който ще наблюдава бременността ми срещу издадено еднократно направление за целия срок на наблюдение.

Всеки месец трябва да ходя на преглед при избрания специалист, а през последните 45 дни до раждането – 2 или повече пъти, по преценка на лекаря.

Избрала съм да ме наблюдава общопрактикуващият лекар

Той ще ме запознае с правата ми на здравно обслужване, които ми предоставя програмата „Майчино здравеопазване" на НЗОК.

При първото ми посещение при лекаря той ще определи вероятната дата за раждането. Имам право на консултативен преглед със специалист акушер-гинеколог, който включва:

- >> Акушерска ехография.
- >> Вземане на онкопрофилактична цитонамазка.
- >> Вземане на влагалищен секрет за микробиологично изследване.

Имам право на второ ехографско изследване при акушер-гинеколог през 16-ата – 20-ата гестационна седмица (приблизително около 5-ия месец от бременността).

При първото си посещение при лекаря имам право и на следните медико-диагностични дейности:

- >> определяне на кръвна група и Rh–фактор;
- >> изследване за сифилис;
- >> изследване за хепатит В (HbS Ag);
- >> изследване за HIV (ако съм съгласна);
- >> хемоглобин, еритроцити, левкоцити, хематокрит, MCV, MCH;
- >> СУЕ;
- >> урина (седимент).

Някои от тези изследвания трябва да бъдат извършени повторно през следващите месеци от бременността по указание на общопрактикуващия лекар.

В лабораторията заплащам цена за вземане на биологичен материал не по-голяма от 2 лв. за едно посещение, независимо от броя на изследванията.

По време на консултациите общопрактикуващият лекар ще следи:

- >> теглото ми;
- >> кръвното ми налягане;
- >> обиколката на корема ми;
- >> движенията и сърдечните тонове на бебето;
- >> положението, в което се намира бебето.

Други дейности, на които имам право и са платени от НЗОК

Имам право и на един безплатен профилактичен преглед при зъболекар извън полагащите ми се дентални дейности, заплатени от НЗОК.

Ако се появят проблеми с протичането на бременността, по преценка на общопрактикуващия лекар имам право на домашни посещения за лечение и манипулации, включително и от акушер-гинеколог.

Ако се налага да прекъсна бременността си по здравословни причини, общопрактикуващият лекар следва да изготви нужната документация и да ме насочи към лечебно заведение. В този случай НЗОК заплаща разходите за манипулациите и лечението.

Трябва да избера да ме наблюдава акушер-гинеколог

Това е задължително, когато бременността ми се определя от лекарите като бременност с риск.

Тогава имам право и на допълнителни изследвания. Ето някои случаи на бременност с риск:

Бременност с риск	Допълнителни изследвания, на които имам право:
Ако съм на възраст над 35 години	Две допълнителни ехографии. Серумен скрининг за: >> алфа-фетопротеин; >> свободен бета ЧХГ за оценка на риска от синдром на Даун и дефекти на невралната тръба.
Ако съм на възраст под 20 години	Изследване за хламидия, както и една допълнителна ехография.
Ако имам кръвногрупова несъвместимост с биологичния баща на детето	Изследване за алоеритроантитела, както и една допълнителна ехография.
Ако имам фамилна обремененост с диабет, предишно раждане на едър плод или предишно мъртво раждане	Орален глюкозо-толерантен тест или кръвнозахарен профил (гликиран хемоглобин), както и една допълнителна ехография.
Ако имам спонтанни аборти и мъртвораждания	Изследване за токсоплазмоза и една допълнителна ехография.
Ако имам контакт с рубеола по време на бременността	Серологично изследване за рубеола и една допълнителна ехография.

Вашите права по време на бременността • Вашите права по време на бременността • Вашите права по време на бременността • Вашите права по време на бременността • Вашите права по време на бременността •

Други случаи на бременност с риск

- >> дълго време не съм могла да забременея;
- >> бременна съм с близнаци;
- >> родила съм предишно дете чрез операция;
- >> имам раждане на дете с аномалии;
- >> установена е повишена кръвна захар (над 6,5 ммол/л);
- >> изложена съм на вредна професионална среда (йонизиращи лъчи, вибрации и др.);
- >> приемам медикаменти;
- >> в контакт съм с причинители на инфекциозни заболявания;
- >> извършвам тежка работа.

Общопрактикуващият лекар може да определи и други случаи като рискови.

Ако не съм доволна от оказаната ми помощ от акушер-гинеколога, мога да го сменя. За да направя избор на нов акушер-гинеколог, общопрактикуващият лекар следва да ми издаде Медицинско направление за консултация или за провеждане на съвместно лечение (бланка МЗ-НЗОК №3).

Полезно за мен и за бъдещото ми дете

Добре е по време на бременността да спазвам двигателен и хранителен режим.

- При нормална бременност да не се обездвижвам, но и да не се изморявам.
- Ако работата ми не е свързана с физическо натоварване, мога да продължа да работя до последните един-два месеца на бременността.
- През втората половина на бременността е добре да извършвам дихателни и леки физически упражнения на чист въздух.
- Трябва да се храня балансирано – да не се подлагам на специални диетични режими и да не преяждам. Важно е да приемам достатъчно пресни плодове и зеленчуци, белтъчини и въглехидрати.
- Желателно е по време на цялата бременност да наддам на тегло не повече от 14-15 килограма.
- През последните един-два месеца на бременността трябва да се подготвя за кърменето на бебето. Лекарят, който ме наблюдава, ще ми даде съвет как да направя това.
- Мога да се консултирам със специалист, който да ми препоръча упражнения за тонизиране на мускулите на корема след раждането.
- По време на бременността и след раждането не трябва да употребявам корсети. и пристягащи корема колани.
- През цялата бременност трябва да се въздържам от пушене и от употреба на алкохол и други упойващи вещества.

Кога трябва спешно да постъпя в болница

- При кръвотечение и болка – има опасност от аборт или от друго състояние, заплашващо моето здраве или здравето на бебето.
- При отоци по лицето и ръцете, повръщане (5, 10 или повече пъти дневно).
- При липса на апетит, отслабване на тегло.
- При понижено кръвно налягане, ускорен пулс, колабиране, световъртеж.
- При кръвотечение и болка, придружени с понижено кръвно налягане – има опасност от отлепване на плацентата и преждевременно раждане.
- При преждевременно спукан околоплоден мехур.
- При преносена бременност – продължителност на бременността повече от 42 навършени седмици, или 294 (или повече) дни, смятани от първия ден на последната редовна менструация.

Кога може да се наложи постъпване в болница

10 дни преди предполагаемата дата на раждането при:

- >> тесен таз;
- >> трудно предишно раждане;
- >> предишно раждане с цезарово сечение;
- >> седалищно прилежание на плода;
- >> многоплодна бременност;
- >> дълготрайно предишно безплодие;
- >> мъртвораждания;
- >> други заболявания – диабет, сърдечносъдови, неврологични, очни и др.;
- >> неспиращо кръвотечение след раждане.

Раждането на бебето ми

Общопрактикуващият лекар или акушер-гинекологът изготвят Карта за профилактика на бременността (обменна карта) за родилния дом 45 дни преди предполагаемата дата за раждане. Направлението за постъпване в лечебното заведение (бланка МЗ-НЗОК №7) се издава не по-рано от 30 дни преди предполагаемата дата за раждане.

Раждането по нормален път е винаги за предпочитане – както за мен, така и за моето бебе.

Преценката за начина на раждането се прави след консултация със съответен специалист. НЗОК заплаща раждането независимо от начина, по който се извършва, освен раждане с цезарово сечение, когато то е по желание на бременната.

Вече съм майка

В първите дни след раждането трябва да следвам лекарските съвети.

Общопрактикуващият лекар ще направи две посещения в дома ми до 42-рия ден от раждането:

- >> до 7-ия ден от раждането;
- >> след 30-ия ден от раждането.

Лекарят ще прецени дали имам достатъчно кърма и ако е необходимо, ще ми препоръча друг начин за хранене на бебето.

Ще ми даде съвети, ако има проблем в послеродовия период, и ще ми назначи изследване на кръвта (хемоглобин, хематокрит, диференциално броене на левкоцити, СУЕ), както и на урината (албумин и седимент).

Ако здравословното ми състояние налага или имам заболявания, които не са свързани с бременността и раждането, общопрактикуващият лекар ще ми назначи изследвания и консултации или ще предприеме лечение съвместно със специалист.

Трябва да избера личен лекар на бебето си

Мога да предпочета своя или друг общопрактикуващ лекар. Трябва да взема от районната здравноосигурителна каса по местоживеене (РЗОК) регистрационна форма (формуляр) за първоначален избор, да я попълня и да я занеса на лекаря, когото съм избрала да се грижи за здравето на детето ми.

Имам право на отпуск по майчинство

Мога да ползвам до 315 календарни дни, от които 135 календарни дни се разпределят в 3 болнични листа по следния начин:

- За 45 календарни дни преди раждането – болничният лист се издава от лекаря,който ме е наблюдавал, докато съм била бременна. В болничния лист задължително се вписва терминът на раждането.
- За 42 календарни дни непосредствено след раждането – болничният лист се издава от лекаря, който е водил раждането. Ако родя бебето в дома си, без присъствие на лекар, болничният лист се издава от общопрактикуващия лекар.
- За 48 календарни дни (продължение на предходния болничен лист) – болничният лист се издава от лекаря, при когото е регистрирано детето, или от моя общопрактикуващ лекар.

През време на отпуска по бременност и раждане не може да ми се издаде болничен лист по други причини.

Кога не заплащам потребителска такса

- Когато посещавам общопрактикуващия си лекар, лекарите специалисти или зъболекаря по време на бременността и през 45-те дни след като се роди бебето ми.

- Когато лекарят ме посещава в дома ми при необходимост.

НЗОК защитава правата ми

Ако правата ми като здравноосигурена не се спазват, мога да се обадя на Зеления телефон на НЗОК – 0800 14 800 (на цената на един градски разговор от цялата страна), или да се обърна с писмо или лично до РЗОК в моя град. Всички сигнали се разглеждат освен анонимните!

Адресите на 28-те регионални здравноосигурителни каси и пълният текст на брошурата „Аз ще ставам майка" може да намерите в интернет-страницата на НЗОК – www.nhif.bg

За създаването на тази листовка, написана по материали на НЗОК, благодарим на участниците в дискусията „Здравословната бременност": Маргарита Лулова и Елица Иванова – „Еврофутбол", Елица Баракова – Фондация „Помощ за благотворителността в България", Антония Григорова и Ралица Райкова – сп. „9 месеца", Багряна Маркова и Наталия Тодорова – НЗОК, Анина Чилева – Национален център по опазване на общественото здраве, д-р Роза Митрева и Лора Сарандева – Национално сдружение на общопрактикуващите лекари в България, Красимира Костадинова – Асоциация на училищата за бременни/НЦООЗ, Десислава Георгиева – Българска асоциация по семейно планиране, Гергана Пожарска и Златина Стоянова – Движение на българските майки, Таня Жоакимсман – сдружение „Настоящи и бъдещи майки", Силвия Василева – фондация „Здраве и социално развитие", Ирина Пекарева – www.zdrave.net, Елена Янакиева – UNICEF .

Февруари 2008 г.

Разпространява се с любезното съдействие на ProDental – ексклузивен дистрибутор за България на диагностичните тестове от най-ново поколение: QuikSure – за ранна бременност, и Be Sure – комплект за отчитане на овулация.

ЕВРОФУТБОЛ
ПАРТНЬОР ЗА КАМПАНИЯТА ФПББ за ефективно дарителство
МЕДИЙНИ ПАРТНЬОРИ: NOVA TELEVISION DANIK Radio дневен труд