

Беременность

Вопросы и ответы



© Lidia Gerhard
& Suleqo Yusuf





Беременность

*Ответы на часто задаваемые
вопросы о беременности*



Поздравляем!

Мы рады поздравить вас с вашим «интересным положением»! Вы вступаете в замечательное путешествие быть родителем. Эти 9 месяцев обогатят вас новым опытом, мыслями, эмоциями, воспоминаниями и особенно любовью. Мы желаем вам всего самого наилучшего и надеемся, что эта книжечка ответит на некоторые из ваших вопросов о беременности.

“Запомните, то, что в действительности нужно вашему малышу - это здоровая, счастливая и расслабленная мама» Др. Steen 2011

Наслаждайтесь своей
беременностью!



Содержание

Здоровая беременность	6
Здоровая диета	12
Изменения веса	24
Физическая активность	28
Симптомы беременности	38
Движения малыша	46
Медикаменты	50
Сон во время беременности	54
Путешествия во время беременности.....	58
Система Финских родильных домов.....	62
Традиционные суеверия о беременности в русской и сомалийской культурах.....	66
Полезные контакты	68
Источники	69

*А сейчас самое
время начать
познавать для
себя, что же
такое
беременность.*

*© Lidia Gerhard
& Sulego Yusuf*

Здоровая беременность

Что значит «здоровая беременность»?

Рождение малыша может быть одним из самых захватывающих опытов в жизни, которые вы испытаете. Но в то же время этот опыт может содержать пугающие моменты, особенно для впервые беременных женщин. Так много можно узнать о беременности и о том, как это быть родителем, поэтому, следует начать ознакомление с беременностью и с ее разными стадиями с самого начала.

За 9 месяцев жизни ваше тело будет сильно меняться в течение достаточно короткого срока. Поэтому важно понимать, что включают в себя эти изменения для того, чтобы убедиться в вашей здоровой беременности. В среднем беременность протекает приблизительно за 40 недель, и эти недели разделены на три триместра.

- Первый триместр (недели 0-14)

Во время первого триместра ваше тело занято развитием как малыша, так и плаценты. На этой стадии формируется тело малыша и его органы.

Очень важно особенно в первые 8 недель быть внимательной и избегать вещества, которые могут навредить развитию плода, например, алкоголь, табак и определенные медикаменты.

Плод в течение этого периода наиболее чувствителен к воздействию внешних факторов.

Вам следует стараться избегать напряжённых тренировок и позволять своему телу отдыхать столько, сколько оно требует. Это нормально чувствовать утомляемость во время первых стадий беременности, что происходит из-за растущего уровня прогестерона. А также ваше тело приспосабливается как к физическим, так и к эмоциональным потребностям. Поэтому вам не следует беспокоиться, если вы не также энергичны, как прежде.

Другие изменения, которые вы можете почувствовать на ранних стадиях беременности - это набухание груди, отсутствие аппетита, и тошнота по утрам. Это вполне нормальные симптомы, которые длятся обычно в течение первого триместра.

- Второй триместр (недели 14-28)

Сейчас у вас средний этап беременности.

В течение этого этапа ваше состояние стабилизируется, а чувство тошноты и усталости значительно уменьшится.

Большинство женщин чувствуют первые движения малыша в течение 15-22-х недель. Это время, когда малыш начинает шевелить конечностями и разминать свои мышцы.

Приблизительно на 18-й неделе с помощью ультразвука можно определить пол малыша.

На 28-й неделе ваш малыш будет уже приблизительно 37 см в длину и весить около 1 кг.

В течение второго триместра пора начать посещать предродовые курсы.

Если вы ещё не начали заниматься физическими упражнениями, то рекомендуется начинать сейчас.

- Третий триместр (недели 29-40+)

Сейчас вы уже на последней стадии беременности. Ваш животик становится крупнее, и тело будет готовиться к родам. Набор веса является частью здоровой беременности, и вам не следует волноваться об этом. Каждая женщина набирает вес индивидуально, поэтому не следует сравнивать набор вашего веса с другими беременными женщинами.

Во время последней стадии беременности ваш малыш начнет набирать вес очень быстро.

Движения малыша станут еще сильнее, он уже сможет отличать свет от темноты и узнавать ваш голос. На сроке около 36-й недели малыш может перевернуться положением головой вниз, чтобы подготовиться к рождению.

На последней стадии беременности может появиться одышка, отекаание ног и бессонница.

Вы также можете испытывать чаще потребность ходить в туалет и чувство усталости. В конце беременности это вполне нормальные симптомы. Теперь важно не перетруждать свое тело и подготовить его к родам.





Lidia Gerhard
& Sulego Yusuf

Здоровая диета

Почему здоровая, сбалансированная диета важна во время беременности?

Качество питания во время беременности крайне необходимо как для благополучия мамы, так и для когнитивного развития и развития нервной системы малыша. Также здоровое питание влияет на продолжительность беременности.

Более того, материнское питание влияет на здоровье ребёнка на долгие годы его жизни. Здоровая диета обеспечивает достаточное потребление питательных веществ и способствует предохранению малыша от факторов риска.

Сбалансированное питание покрывает повышенную потребность в энергии, витаминах и минералах, которые необходимы для развития плода, матки и плаценты. Также они крайне важны для образования околоплодных вод. Более того, выше перечисленные компоненты улучшают качество сна, иммунитет и способность справляться со стрессами.



Из чего состоит здоровая, сбалансированная диета?

Согласно общим рекомендациям по питанию, диета для беременных состоит из богатого разнообразия продуктов, включая зерновые, изобилие овощей, ягоды, фрукты, молочные продукты, рыба, мясо и яйца.

Рекомендуется есть много овощей, более полкилограмма каждый день, а жажду лучше утолять просто водой. Рекомендуемое количество жидкости, употребляемое за каждый день, должно быть минимум 2 литра, включая все напитки и жидкую пищу, такую как супы и йогурты. Ваш организм всегда должен быть «увлажненным».

Важно питаться регулярно. Это предотвратит некоторые возможные беспокойства, встречающиеся во время беременности. Регулярное питание включает в себя: правильный завтрак, обед, полдник, ужин и перекус.

Каждый приём пищи должен содержать разнообразие питательных веществ и витаминов.



Жиры

Во время беременности необходимость потребления продуктов, содержащих незаменимые жирные кислоты, увеличивается, и, достаточный их приём обеспечивает нормальное развитие нервной системы и зрения малыша.

Качество жиров особенно важно для нормального развития малыша. Чтобы обеспечить идеальное качество жиров, рекомендуется употреблять в пищу масла растительного происхождения, растительный маргарин и разнообразную рыбу.

Миндаль, орехи и семечки также являются источниками правильных жиров.

В то же время необходимо снизить потребление твёрдых жиров. Более полезно выбирать обезжиренные молочные продукты, сыры и колбасы с пониженным содержанием жира.

Протеины

Необходимое количество белков (протеинов) для беременной женщины составляет 1-1,5 грамм на килограмм веса женщины.

Хорошими источниками белка для беременных являются: куриная грудка, лосось, творог, миндаль, обезжиренное молоко и простокваша, яйца, соевые бобы и тофу.



Углеводы и клетчатка

Ежедневная норма потребления углеводов составляет 150-300 г и клетчатки 25-35 г.

Вы получите достаточное их количество, если будете ежедневно употреблять в пищу продукты, содержащие цельно-зерновые культуры, а также жидкие молочные продукты. Фрукты, ягоды и овощи также являются хорошими источниками углеводов и клетчатки.

Чтобы увеличить потребление клетчатки следует добавлять отруби, сухофрукты и солод в ваши блюда. Достаточный приём клетчатки и воды - это хороший способ для предотвращения и лечения запора.

Кальций

Потребность беременной женщины в кальции увеличивается для развития костной системы плода. Если мама не получает достаточное количество кальция из своей диеты, он высвобождается из её костей в кровеносную систему. Таким образом, плод в любом случае получит свою норму кальция. Вы можете получать необходимое количество кальция (900мг), если будете выпивать 6 дл жидких молочных продуктов и употреблять 30 г сыра в день.



Следует ли употреблять пищевые добавки во время беременности?

Существуют различные рекомендуемые к вашей диете добавки, если она не достаточно разнообразна. Также существуют некоторые добавки, которые следует принимать каждой беременной женщине в дополнение к её здоровой, сбалансированной диете. Далее перечислен список наиболее часто употребляемых добавок.

Витамин-Д

Во время беременности и в период кормления грудью витамин-Д необходим. Он способствует усвоению кальция, а также росту и развитию косточек плода. Лучшие источники витамина-Д - это рыба, витаминизированные молочные продукты и маргарины.

Даже сбалансированная диета не покрывает увеличенную потребность витамина-Д. Поэтому добавки витамина-Д настоятельно рекомендуются принимать каждой беременной женщине. Вам следует потреблять как минимум 10 мкг витамина-Д ежедневно в течение всего года.



Железо

Потребность в железе возрастает во время беременности из-за увеличения красных кровяных телец. Железо также необходимо для роста плаценты и накопления железа. Потребность в железе растёт с развитием беременности.

Существует два типа железа: усваиваемое железо, которое содержится в мясе, кровяных продуктах и рыбе, и менее усваиваемое железо, находящееся в зерновых и в овощах. Чтобы увеличить усвоение железа, рекомендуется есть продукты богатые витамином-С.

Примеры таких продуктов: свежие ягоды и фрукты. Если у вас недостаток железа, его обычно прописывают принимать как добавку к вашей диете.

Для обеспечения лучшего усвоения железа следует принимать молочные продукты или добавки кальция, и продукты богатые железом или пищевые добавки железа во время разных приемов пищи.



Фолат

Фолат или фолиевая кислота необходим для здорового развития нервной системы малыша. Дополнительная потребность в фолиевой кислоте может быть удовлетворена с помощью здоровой и сбалансированной диеты.

Фолат- это витамин группы Б, который содержится в свежих зелёных овощах, фруктах, ягодах и цельно-зерновых продуктах. Вам следует принимать около 500 мкг фолата в день.

Дефицит фолата может возникнуть, если беременная женщина придерживается односторонней диеты или у нее тяжелые аллергии на фрукты и овощи. А также определённые заболевания и медикаменты влияют на дефицит фолата.

В случае дефицита фолата, крайне рекомендуется употребление его добавок, а дозировка должна быть определена медицинским персоналом.

Каждой женщине рекомендуется принимать по 0,4 мг витаминов фолиевой кислоты до 12-й недели беременности. Уже на ранней стадии беременности, формируется тело плода, поэтому важно начать принимать витамины уже с самого начала беременности, чтобы обеспечить достаточный уровень фолата.



Кальций

Если у вас низколактозная или безлактозная диета, вам необходимо принимать дополнительные добавки кальция. А также молодой возраст мамы увеличивает необходимость в дополнительном кальции.

В случае если у вас особая диета, такая как: целиакия, у вас аллергия на некоторые продукты, или непереносимость лактозы, вам следует проконсультироваться у диетолога, чтобы обеспечить разнообразие в вашем питании. Вегетарианцам следует убедиться, что в их питании содержится достаточно протеинов и кальция.

Другие добавки, такие как омега-3 жирные кислоты (рыбий жир) и молочнокислые бактерии могут защитить малыша от аллергий, укрепляя его иммунную систему.

Следует проконсультироваться со специалистом перед употреблением каких-либо добавок.



Безопасно ли есть сладкую и острую пищу?

Сладости можно есть только в небольших количествах, так как они занимают место полезной еды, и при их употреблении вы быстро наберете излишний вес.

Сахар можно употреблять только в разумных пределах, как часть сбалансированной диеты.

Например, ежедневное наслаждение маленьким десертом или съесть кусочек пирога один - два раза в неделю - не вредно. Вы также можете ежедневно съесть 25-50 г тёмного шоколада, или мюсли, или фруктовую плитку.

Хорошая альтернатива сладостям - дружелюбные для зубов жвачки и пастилки с ксилитом. В дополнение к сахару существуют искусственные подсластители, которые безопасно использовать во время беременности: аспартам, ацесульфам и сукралоза.

При приготовлении пищи можно добавлять травы и имбирь. Если вам особенно хочется острой и солёной пищи, замените соль на минеральную. В качестве альтернативы можно использовать специи и травы. А также в умеренных дозах вы можете использовать такие добавки, как чили и острый перец.

Нет показаний, что острая еда вредна для малыша, но всё же специи следует употреблять осторожно. Они могут спровоцировать такие неприятные симптомы, как дискомфорт в желудке и изжогу.



Какую пищу следует избегать?

Вам следует стараться избегать следующих продуктов, поскольку они могут нести множество опасностей:

- *говяжья, свиная и куриная печень не рекомендуются, так как они содержат огромное количество витамина-А и тяжёлых металлов*
- *непастеризованный мягкий или синий сыр, например, козий сыр и сыр брие, которые могут содержать листерию*
- *сырые или частично варёные яйца, включая майонез, которые могут содержать сальмонеллу*
- *сырое или недоваренное мясо, рыба и птица, которые могут содержать сальмонеллу*
- *готовые салаты в упаковках, которые несут риск листерии*
- *морские водоросли и сморчки*
- *слишком много жирной рыбы, которая может содержать загрязнители и химикаты*
- *рыбу Балтийского моря, такую, как большая сельдь или лосось, разрешается есть не чаще 1-2 раза в месяц из-за вредной экологии моря.*

Старайтесь избегать очень солёной пищи такой, как чипсы, оливки, солёные огурцы и орешки. А также старайтесь не злоупотреблять количеством лакрицы и салмиака из-за их высокого содержания глицирризина.

Напитки, содержащие сахар, вредны для зубов и их следует употреблять в умеренных количествах.



Какие существуют примеры здоровых перекусов?

Здоровый перекус важен для стабильности сахара крови и для облегчения неприятных ощущений, таких как тошнота. Вы можете наслаждаться разнообразием ягод и овощей в качестве полезного перекуса практически без ограничений.

Некоторые хорошие примеры перекусов, богатых протеином: овсянка, творог, варёные яйца, йогурты и бутерброды с сыром и колбасой.

Фрукты тоже могут быть полезным перекусом, но помните, что некоторые из них содержат много сахара. Поэтому их следует употреблять только 1-3 раза в день.

Если вы чувствуете тошноту, холодный сок или мороженое помогут облегчить такие неприятные ощущения.

Покупая продукты в магазине, постарайтесь набрать «радугу» фруктов и овощей в вашу корзину.

Все ли цвета радуги присутствуют в вашем списке?



© Lidia Gerhard
& Sulego Yusuf



Колебания веса

Как изменяется ваш вес с течением беременности?

Вес беременной женщины может прибавляться приблизительно от нуля до 20 кг. В среднем вес прибавляется на 10-12 кг. Больше всего вес набирается после 20-й недели беременности.

Прибавление веса индивидуально, и отличается у каждой женщины; поэтому только лишь по набранному весу нельзя определять развитие плода.

Набор веса более 20 кг может подвергнуть вас появлению гестационального диабета, а также может вызвать чрезмерное увеличение плода. Также послеродовое похудение веса, набранного во время беременности, будет затруднено.

Нормальный вес, набранный к концу беременности, составляет:

- вес ребёнка 3-4 кг
- матка 1 кг
- околоплодные воды 0,5-1 кг
- плацента 0,5 кг
- груди 0,4 кг
- объём крови мамы возрастает на 1,2 кг
- остальное приблизительно 4 кг, появляется от излишних жировых тканей и задержки жидкостей.

Что, если во время беременности вес не набирается?

Каждая женщина набирает вес согласно её индивидуальному метаболизму и потребностям. Поэтому возможно, что вы не прибавите в весе на первых стадиях беременности.

Если ваш вес не увеличивается после первого триместра, это может быть сигналом, что малыш не развивается должным образом. Важно получить помощь медицинского персонала для того, чтобы убедиться, что малыш растёт и беременность протекает нормальным образом.

Это нормально терять вес во время беременности?

Для некоторых женщин потеря веса - явление нормальное из-за отвращения к некоторым продуктам и чувства тошноты по утрам. Не паникуйте в таком случае. Ваш вес начнёт расти, как только облегчится утренняя тошнота и аппетит улучшится.

Что делать с опуханием и растяжками?

Во время беременности ваше тело удерживает жидкость для смягчения, и для того, чтобы телу было легче растягиваться, когда малыш растёт, и на время родов. Некоторая излишняя жидкость может скапливаться в ногах и руках, и они опухают.

Чтобы облегчить опухание избегайте долгого стояния на ногах, или ношения тугих одежды вокруг лодыжек и запястья. Отдых с положением приподнятых ног также облегчает опухание.

По мере роста малыша ваше тело увеличивается в размерах, что приводит к растяжкам. После родов растяжки обычно блекнут и становятся гораздо менее заметными. Существуют некоторые кремы и масла, которые, по предположениям, помогают предотвратить и скрыть растяжки. Но их действие не доказано.

*Чтобы сохранить гибкость, тренируйтесь,
поднимая лёгкие гантели.*



*© Lidia Gerhard
& Sulego Yusuf*

*Для обеспечения вашей безопасности мяч для упражнений
Пилатеса стоит использовать под наблюдением инструктора*

Физическая активность

Какая польза от занятий спортом во время беременности?

Занятия спортом во время беременности помогают маме поддерживать и улучшать физическую форму. Это также может предотвратить от лишнего набора веса как мамы, так и малыша. Более того, это уменьшает риск ребёнка от ожирения в дальнейшем.

Тренировки также помогут уменьшить некоторые возможные неприятные симптомы во время беременности, такие как: запор, усталость, отеки ног, и появление варикозного расширения вен. Исследования показали, что регулярные тренировки во время беременности повышают чувство уверенности в себе, уменьшают чувство тревоги и депрессии. Физические занятия также улучшают настроение и качество сна.

Сбалансированное, здоровое питание наряду с регулярной физической активностью могут предотвратить начало гестационного диабета. Это также улучшает метаболизм глюкозы, и может снизить необходимость инсулина, если диабет уже присутствует.

Регулярные тренировки безопасно способствуют поддержанию хорошего состояния и здоровья женщины не только во время беременности, но и после родов.

Какие виды упражнений безопасны во время беременности?

Рекомендуемые формы активности - это ходьба, ходьба с палками, пробежка, гимнастика, плавание, бег в воде, аэробика, катание на коньках, лыжах и велосипеде, гребля, танцы и занятия в спортзале.

Плавание особенно рекомендуется во время беременности, поскольку во время плавания поддерживается вес женщины, и это один из способов расслабления. Плавание также обеспечивает гибкость тела, при этом не оказывая давление на суставы.

Пилатес и йога считаются идеальными при беременности.

Пилатес укрепляет брюшные и тазобедренные мышцы, не напрягая при этом ни спину, ни суставы. Увлекаясь упражнениями пилатеса, вы можете улучшить свою осанку и циркуляцию крови.

Согласно научным исследованиям у женщин, занимающихся йогой, уменьшенный риск преждевременных родов и развития высокого кровяного давления. При занятиях йогой уделяется особое внимание на технику правильного дыхания. Такие умения могут очень пригодиться во время родов. Важно помнить, что центр тяжести и равновесия меняются с течением беременности. Следовательно, упражнения на равновесие чрезвычайно полезны.

В случае неосложненной беременности рекомендуется ввести умеренную активность как минимум по 30 минут пять раз в неделю. В целом физическая активность за неделю должна составлять минимум 2,5 часа.

Если это возможно, то лучше избавиться от лишнего веса ещё до беременности. Это может предотвратить появление гестационного диабета и высокого кровяного давления.

Если же вы не увлекались спортом раньше, то следует начинать постепенно и осторожно. Для начала можно заниматься по 15 минут в день, в среднем 3 дня в неделю.

Особенно важно тренировать группы крупных мышц, такие как: мышцы спины, бедер и живота.

Делая упражнения на тазобедренную часть, можно предотвратить симптомы недержания мочи, которые обычно появляются на поздней стадии беременности и после родов.

Большинство женщин жалуются на боль в спине, особенно на последней стадии беременности. Боль можно облегчить при помощи физиотерапии, акупунктуры и водной аэробики. Боли в спине образуются из-за ослабления связок, а это происходит из-за выделения гормона релаксина. Повышенный уровень релаксина ослабляет связки и суставы, делая их менее устойчивыми.

Очень важно пить во время тренировок больше воды. Это способствует выделению пота и регуляции температуры тела. Тело женщины должно всегда иметь достаточное количество влаги.

Физическая активность здоровой мамы не вредит развитию малыша и не увеличивает риск преждевременных родов. А также, согласно исследованиям, физическая активность во время беременности не влияет на длительность родов или на количество кесаревых сечений.

Существуют и такие виды физической активности, которые следует избегать. Такими видами являются: скуба-дайвинг, спорт с повышенным риском, такой как: езда на лошади, горнолыжный спорт, катание на сноуборде и водных лыжах, боевые искусства, поднятие тяжёлого веса, и другие виды, при которых нужно стоять на одном месте в течение продолжительного времени.

Следует также избегать тренировок лёжа на животе, так как это может привести к сжатию матки. Вам также нужно иметь ввиду, что существуют некоторые причины для прекращения физической активности. Некоторые примеры таких причин: одышка, головокружение, крайняя усталость, боль в груди, опухание и боль в ногах, сильная головная боль, вагинальные кровотечения, сильные и болезненные схватки и подозрение на разрыв околоплодных вод.

До какой стадии можно заниматься спортом?

Рекомендуется поддерживать физическую активность с самого начала и в течение всей беременности, в зависимости от состояния мамы. Тем не менее, после 16-ой недели беременности следует избегать упражнений лёжа на спине.

Особенно на последней стадии беременности следует практиковать методы дыхания и расслабления. В йоге для беременных существуют хорошие примеры таких методов.

Могу ли я работать во время беременности?

Если вы здоровы, и не появилось никаких причин для беспокойства, то вы можете продолжать работать. Но если же появляются некоторые осложнения во время беременности или мама болеет и нуждается в отдыхе, или заболевание требует прекращения работы, в этом случае мама может получить отпуск по болезни. Необходимость больничного отпуска оценивается при осмотре врача.

В большинстве компаний и рабочих мест можно продолжать работать, будучи беременной. И всё же следует помнить, что существуют некоторые потенциальные риски, как для будущей мамы, так и для малыша. Поэтому необходимо создать некоторые регулировки для повышения безопасности женщины.

Первый триместр беременности - это особенно чувствительный период с точки зрения развития плода. Возможные риски, связанные с работой и окружающей средой на работе, следует оценить ещё до наступления беременности или хотя бы в её первые недели.

Беременная женщина должна помнить о том, что у нее есть особые привилегии согласно своему положению. Существуют точные руководящие указания, защищающие права женщины во время беременности, и следует ознакомиться с ними уже с самого начала своего положения.



Некоторые примеры того, что следует избегать:

- *химикаты, которые используются в медицине, в денто- или в фармацевтической сфере, а также в покраске, в уборке, в сельском хозяйстве, в химчистке, в садоводстве, в салонах красоты, в борьбе с паразитами и так далее. Перед тем, как беременная женщина начнет использовать какой-либо химикат, нужно тщательно проверять сведения о безопасности, находящиеся на каждом веществе*
- *неудобные места, рабочие станции и скользкий пол*
- *работа с животными, чьи отходы, плоть и окружения могут содержать кишечную палочку, Туляремию, Токсоплазмоз и другие инфекции или заболевания*
- *опасности продуктов, такие как листерия, кишечная палочка и сальмонелла, которыми можно заразиться при обработке сырых продуктов*
- *вирусы, например, в медицинской среде или детских учреждениях, где мама может контактировать с вирусами, и где встречаются детские болезни, которые могут быть опасными для плода*
- *поднятие тяжестей*
- *длительное время на ногах или сидение*
- *радиоактивное излучение, например, при повторяющемся подверганию рентгеновскому излучению.*

Если вам в течение дня приходится долго стоять на ногах, вам следует делать многократные и регулярные перерывы. Полезно поделать несколько упражнений на растяжку, и как можно чаще ставить ноги на возвышение, например на маленький стульчик.

В некоторых случаях беременная женщина имеет право попросить об изменениях на работе или выписать отпуск по болезни у врача. Такими обстоятельствами являются:

- ночные дежурства, излишние рабочие часы, и поздние дежурства*
- удары, вибрации низких частот, и неудобные движения*
- продолжительная обработка тяжёлых грузов вручную.*

Ручная обработка тяжёлых грузов может увеличить риск преждевременных родов. Риск зависит от веса грузов, техники их поднятия и количества поднятий. Этот риск можно уменьшить, сократив количество физической работы, и при использовании вспомогательных средств для обработки грузов

- шум (≥ 85 дБ)*
- экстремальные температуры (≤ -18 °C или ≥ 35 °C)*
- длительное сидение или стояние, неудобная рабочая поза*
- работа на высоте.*

Согласно Финскому закону страхования здоровья, беременная женщина имеет право получать особую материальную поддержку по материнству, если ее рабочие обязанности или рабочие условия связаны с подверганием риску воздействий химических веществ, радиации, заразным болезням или чего-либо ещё, что является опасным для здоровья матери или малыша.

Предварительными условиями для получения особой материнской помощи являются: мама должна быть трудоспособной, и работодатель не может предоставить ей другую работу в данном месте, поэтому ввиду определённого риска она вынуждена быть без работы.

Когда рекомендуется уходить в декретный отпуск?

Декретный отпуск начинается приблизительно за месяц до назначенной даты родов.

Работодатель беременной женщины должен быть уведомлён о беременности не менее, чем за 15 недель до назначенной даты родов. Но лучше сообщить ему/ей об этом заранее, в начале беременности, так чтобы можно было спланировать работу заблаговременно.

В дополнение, все изменения для того, чтобы рабочие условия были безопасными, нужно обеспечить как можно скорее.



© Lidia Gerhard
& Sulego Yusuf



Симптомы беременности

Нормально ли чувствовать тошноту по утрам?

В течение первого триместра это нормально чувствовать утреннее недомогание, но у некоторых женщин оно может длиться дольше, а в некоторых случаях в течение всей беременности.



Точные причины недомоганий по утрам и тошноты во время беременности ещё не известны, но они связаны с гормональными изменениями. Не забывайте регулярно перекусывать и правильно питаться вообще, чтобы оставаться здоровой во время беременности.

Можно облегчить утреннюю тошноту, перекусив сухариком и запив стаканчиком сока до того, как вы встанете с постели.









Нормально ли чувствовать боль внизу живота?





Наиболее распространенной причиной боли в животе являются растягивающиеся связки внизу живота по мере роста вашей матки. Также запор может быть причиной боли в нижней части живота.





Приём тёплой ванны, и бутылка с горячей водой на живот может помочь облегчить боль. Вместо того, чтобы постоянно принимать лекарства, стоит попробовать более естественные способы облегчения боли, так как это безопаснее для неродившегося малыша.




Иметь запор-это нормально?



Гормоны беременности, которые замедляют ваш метаболизм, часто вызывают запоры. Чтобы избежать этого, важно иметь хорошо сбалансированный и здоровый рацион питания в течение всей беременности. Также добавки железа могут вызвать запор. В таком случае лучше проконсультироваться у медперсонала.




Старайтесь есть продукты богатые клетчаткой, свежие фрукты и овощи, чтобы помочь облегчить запор.







Является ли нормальным недержание мочи?



Ваш малыш и увеличенная матка давят на мышцы тазового дна и на мочевой пузырь.




Поэтому, кашель или смех оказывают дополнительное давление на мышцы вокруг отверстия мочевого пузыря, в результате чего происходит просачивание мочи.



Кроме того, уже с первого триместра беременности вы почувствуете более частую потребность мочеиспускания из-за увеличенного производства мочи почками. Частая потребность в мочеиспускании длится в течение всей беременности и, как правило, ещё более учащается к концу беременности.



Упражнения для мышц таза и регулярное опустошение мочевого пузыря помогут предотвратить недержание мочи.





Выделения и кровотечение из влагалища - это нормально?

Кровотечение из влагалища, независимо от количества всегда является поводом для проверки.

Не всегда кровотечение является серьезным или нуждается в лечении, но некоторые случаи всё же бывают серьёзными. Поэтому, если вы заметили какое-либо кровотечение, обратитесь к медицинскому работнику, чтобы убедиться, что все в порядке с вами и малышом.


Что значит, если подтекают околоплодные воды?

Околоплодные воды - это вещество, которое окружает плод, растущий в матке. Малыш может перемещаться в этой жидкости, но движения ограничивает стенка матки, которая предохраняет его от слишком тесного соприкосновения. Жидкость действует также как смягчитель, защищающий плод от повреждений.



Утечка околоплодных вод может быть признаком того, что мама подготавливается к родам. Она также может быть признаком того, что возникла опасность для растущего малыша.

Необходимо немедленное лечение, если установлено, что у женщины происходит протекание околоплодных вод.









Нормально ли появление прыщей во время беременности?






Из-за повышенного уровня гормонов беременность может вызвать акне или ухудшить уже существующее. Акне может быть в лёгкой форме, умеренной или даже тяжелой, и это может произойти на любом этапе беременности.



Практически невозможно избежать этого явления, но есть некоторые способы, чтобы улучшить состояние кожи. Мойте лицо нежно моющим средством дважды в день, и используйте увлажняющие средства и декоративную косметику, не содержащую масла.



Есть также некоторые лекарственные кремы, которые могут быть использованы для облегчения симптомов акне, эти препараты можно использовать локально. Примеры кремов, использование которых безопасно, являются: пероксид бензоила, клиндамицин, азелаиновая кислота. Перед использованием лекарственных кремов во время беременности вам всегда следует консультироваться с медперсоналом.





Считаются ли перепады настроения нормальным явлением?

Вполне вероятно, что беременная женщина может испытывать перепады настроения, которые связаны с изменениями уровня гормонов.

Вы можете заметить, что испытываете внезапные эмоциональные перепады от легкой до тяжелой степени. Перемены настроения, как правило, длятся только в течение первого триместра, но могут продолжаться и дольше.

Чтобы облегчить перепады настроения, попробуйте поговорить с кем-нибудь, кто рядом с вами, рассказывая о своих заботах. Это поможет облегчить ваши переживания.

Нервничать по поводу беременности и неродившегося малыша бесполезно, поэтому постарайтесь успокоиться и расслабиться.





Делайте то, что вам нравится, то, от чего вы хорошо себя чувствуете. Например, вы можете почитать книги, пройтись по магазинам, сходить на прогулку или даже вздремнуть.

Упражнения и диета также связаны с перепадами настроения. Поэтому, старайтесь питаться здоровой пищей и достаточно тренироваться физически.

Лучший способ облегчить перепады настроения - это заботиться о себе в целом. Таким образом, вы будете чувствовать себя лучше и станет легче справляться с эмоциями.

© Lidia Gerhard
& T. Sulego Yusuf



Движения малыша

Когда считается нормальным чувствовать первые движения малыша?

Обычно около 15-22-й недели беременности вы можете почувствовать первое трепетание или ощущение плавающих пузырьков внутри вас.

Появится ощущение, как будто «поселилась золотая рыбка, которая кувыркается в вашем животике».

По мере роста малыша беременная мама обычно чувствует увеличение его активности. Вы сможете заметить, что большая часть движений происходит в ночное время, когда вы находитесь в состоянии покоя. В течение дня, когда вы активны, ваши движения убаюкивают малыша, поэтому, когда вы отдыхаете, он может наоборот просыпаться.

Вы можете испытывать различные ощущения, потому что малыш может делать уже достаточно разнообразные трюки, такие как: бить ножками, поворачиваться, вертеться, дергать и качаться на своей пуповине.

Кроме того, на 20-й неделе слух малыша уже достаточно развит, и он может подпрыгивать и толкаться в знак ответа на громкие звуки голосов. Малыш может реагировать на различные внешние раздражители, двигаясь, хлопая глазками и усиливая сердцебиение.

«Исследования показали, что к 24-й неделе беременности сердцебиение малыша усиливается в ответ на мамы поглаживания или похлопывания по животу» Др. Mary Steen 2011.

Пик активность малыша наблюдается приблизительно к 32-й неделе, и вы будете ощущать движения малыша всё больше и больше, поскольку он растёт, и ему остаётся всё меньше места в матке для своих движений.

Вы также можете почувствовать движения своего животика, когда малыш двигает своими коленями, головой, локтями и ножками для своего удобства.

К 36-й неделе малыш может перевернуться головой вниз, и вы можете ощутить толчки в грудную клетку, когда малыш устроивается поудобнее. Особенно в этот период вы можете знать, спит или бодрствует ваш малыш.

К 40-й неделе вы все ещё будете чувствовать регулярные движения малыша, хотя они могут быть слабее.

А что, если вдруг вы перестали ощущать движения малыша?

Во время третьего триместра вы можете обнаружить, что малыш становится менее активным, чем раньше. Иногда мамы паникуют и начинают беспокоиться об этом, если движения малыша замедляются. Это происходит лишь только потому, что малышу остаётся всё меньше места для движений, и, как правило, нет необходимости для беспокойства.

Если вы не ощущаете нормальное количество движений в то время, когда ваш малыш, как правило, наиболее активный, вы можете попробовать следующее: посидите спокойно некоторое время, и выпейте стакан холодной воды. Таким образом, ваш мочевой пузырь наполнится холодной жидкостью, что должно спровоцировать какие-то ответные движения малыша.

На более позднем этапе беременности, если вы чувствуете, что движения малыша стали еще реже, необходимо наблюдать его активность почаще. Рекомендуется наблюдать за его движениями, когда вы отдыхаете, и когда ваш малыш обычно активен.

Когда вы следите за его движениями, вы можете записать количество заметных движений в течение одного часа. Целью является, чтобы чувствовать не менее 10 движений в час. Если количество толчков малыша меньше, чем 10 раз, то продолжайте наблюдение в течение следующего часа. Если вы все еще не чувствуете 10 движений в час, следует обратиться в гинекологическую клинику, чтобы проверить состояние малыша в этот же день.



© Lidia Gerhard
& Sulego Yusuf




Лекарства

Можно ли принимать лекарства во время беременности?

Во время беременности могут быть моменты, когда вы себя не очень хорошо чувствуете, и вы не уверены, можно ли вам принять обычные лекарства доступные без рецепта.

Должна быть очевидная причина, чтобы принимать лекарства во время беременности. Начиная с 5-й недели беременности и до конца 10-й, считая со дня последней менструации, избегайте использования лекарств, потому что плод находится на самой чувствительной стадии, и лекарства могут нанести ему вред.

Есть некоторые лекарства, принятие которых безопасно во время беременности. Но есть и другие, которые небезопасны или действие которых неизвестно, как отразится на состоянии малыша. Уточните у медицинского работника, какие лекарства можно принимать во время беременности, а какие нет.



Парацетамол используется как обезболивающее средство, и доказано, что он является безопасным для использования на всех этапах беременности.

Ибупрофен в основном используется как противовоспалительное лекарство, и он также является безопасным почти на всех стадиях беременности. Важно помнить, что, использование противовоспалительных препаратов на ранних стадиях беременности и после 28-й недели беременности не рекомендуется из-за возможных рисков для малыша.

Можно ли использовать травяные лекарства?

Безопасность использования большинства травяных средств и добавок во время беременности не доказана, потому что на данный момент недостаточно проведено исследований их воздействий на малыша. Таким образом, лучше избегать их использование.

Будь то травяные или нетравяные лекарства, как правило, вы должны избегать их до тех пор, пока их прием не станет действительно необходимым. Прежде чем принимать какие-либо лекарства, следует всегда консультироваться с медицинским персоналом для получения указаний и дополнительной информации.



© Lidia Gerhard
& Sulego Yusuf

*Откройте для себя уютные подушки
для беременных. Помните, что
сейчас вы спите за двоих!*

Сон во время беременности

Почему так важен сон во время беременности?

Хороший сон во время беременности помогает справиться со многими эмоциональными и физическими трудностями, с которыми сталкиваются будущие мамы. Кроме того, сон поможет вам сохранить позитивный настрой и оставаться энергичной.

Получение достаточного отдыха крайне важно во время беременности. Если вы не высыпаетесь ночью, можете попробовать вздремнуть в течение дня. Всегда прислушивайтесь к своему телу и поспите, если вы чувствуете усталость.

Обычно беременным женщинам требуется спать больше, чем до беременности. В идеале вам необходимо как минимум 8 часов хорошего сна ночью. Помните, что это необычайно важно высыпаться и быть подготовленной к жизни с новорожденным.

Какие позиции сна рекомендуются во время беременности?

По мере того, как матка становится все больше и тяжелее, вы можете положить подушку между ног, чтобы обеспечить поддержку бедер. Также можно подложить подушку под нижнюю часть спины, чтобы облегчить давление в этой области.

Рекомендуется спать на левой стороне. Это уменьшит давление на крупные кровеносные сосуды, которые снабжают малыша кислородом и питательными веществами. Вы можете попробовать использовать одну подушку для поддержки живота, другую для спины, а третью, чтобы осторожно поднять бедро и колено. Это может облегчить незначительные боли в мышцах и способствовать более спокойному сну.

Рекомендуется приобрести хорошие, прочные подушки, которые помогают поддерживать растущую матку во время сна, а вам будет комфортно с ними спать.

После 16-й недели беременности не рекомендуется спать на спине, потому что в этом положении матка оказывает давление на крупные сосуды, возвращающиеся к сердцу, что может спровоцировать чувство тошноты и может снизить поступление кислорода к малышу.

Атмосфера, в которой вы спите, особенно важна сейчас. Спальня должна быть тихой и иметь комфортную температуру.





© Lidia Gerhard
& Sulego Yusuf

*Еще не поздно поехать в
отпуск даже в вашем
«интересном
положении».
Старайтесь
расслабляться и
наслаждаться своим
личным временем
столько, сколько
это возможно!*



Путешествия во время беременности

Существуют ли ограничения для путешествий во время беременности?

Дискомфорт, связанный с полетом, такой как изменения атмосферного давления и воздушные ямки не представляют опасности для малыша.

На последней стадии беременности существует большая вероятность начала родов, и поэтому существуют некоторые ограничения для путешествия на самолете. Международные авиакомпании требуют медицинскую справку, начиная с 28-й недели беременности для доказательства, что беременность протекала нормально. Вообще разрешено летать до 36-й недели беременности. Авиакомпания Finnair позволяет перелеты на короткие расстояния до 38-й недели беременности.

Сухой воздух, низкое атмосферное давление, тесное пространство в самолете и сидение в течение длительного периода времени увеличивает риск тромбоза глубоких вен, если перелёт длится дольше, чем 4 часа. Типичные симптомы тромбоза глубоких вен во время беременности - это отек левой нижней конечности и голени в дополнение к боли и чувствительности в области голени или в паху.

Можно уменьшить риск возникновения тромбоза глубоких вен, следуя следующим рекомендациям:

- пить достаточное количество жидкости (стакан воды каждые 1-2 часа)*
- прогуливаться вдоль прохода в самолёте каждые 1-2 часа*
- делать упражнения для ног*
- носить поддерживающие чулки.*

Следует избегать поездок в регионы малярии во время беременности. Если это невозможно, по крайней мере важно получить профилактическое лечение.

Прежде чем планировать путешествие важно убедиться, что в стране назначения есть возможность получить высококвалифицированную медицинскую помощь в случае возможных осложнений беременности.

Прививки во время беременности являются оправданным решением в случае высокого риска заболевания, если возможная инфекция крайне опасна для матери или малыша, и сама вакцинация не причинит вреда.

Если есть необходимость в вакцинациях, рекомендуется сделать их после первого триместра.

Путешествуя на автомобиле, вы всегда должны пристегиваться ремнем безопасности, который соединен с поясным ремнем безопасности, и он удобно прилегает к бедрам, а не к животу. Ремень должен проходить через плечи по груди. Трехопорные ремни безопасности обеспечивают наилучшую защиту для беременной.

Поездки на машине не должны длиться дольше 5 или 6 часов. Рекомендуется делать регулярные остановки во время поездки.

Находясь в автобусе или поезде важно крепко держаться при ходьбе, так как легко потерять равновесие из-за того, что меняется ваш центр тяжести.



Система Финских родильных домов

*Как работает система здравоохранения
родильных домов в Финляндии?*

Система клиник матери и ребенка была создана еще в 1920-х годах. К 1944-у году эта система развилась и уже географически покрывала большую часть территории страны. В соответствии с законом, система гарантирует существование муниципальных клиник матери и ребенка, и медицинский персонал.

Со дня основания и до нынешнего времени система ухода в родильных домах является бесплатной.

В Финляндии поддержка семей состоит из трех частей: финансовая поддержка, предоставление услуг, и отпуск родителей по уходу за ребенком. Семейные пособия направлены на снижение некоторых расходов, связанных с детьми. Пособия подчеркивают общую ответственность общества за детей и за основы их благополучия.

Наиболее важные формы поддержки семей - это пособие на ребенка и услуги дневного ухода за детьми. Каждая беременная женщина в Финляндии имеет право на получение материнского пособия и гранта, если ее беременность продолжалась, по крайней мере, 154 дня, и она прошла медицинское обследование до конца четвертого месяца беременности.

Материнский грант состоит либо из материнского пакета или из суммы денег, не облагаемой налогом. Вы имеете право выбрать один из вариантов. Материнский пакет состоит из разнообразия детской одежды и предметов по уходу за ребенком. Большинство матерей выбирают материнский пакет, потому что он денежно более ценный, чем выданная сумма денег.

Заявления на материнский грант, как и на материнское пособие можно подавать не позднее двух месяцев до назначенной даты родов.

Какие обследования проводятся в родильных домах в Финляндии и как часто?

В Финляндии беременные женщины имеют 11-15 визитов с врачом и медсестрой. Во время первого визита у беременной женщины берется анализ крови, чтобы определить ее группу, резус-фактор и уровень гемоглобина в крови, а также берут образец мочи на проверку уровня сахара, белка и бактерий.

Будущую маму также взвешивают, измеряют рост, проверяют кровяное давление. Кроме того, ваш врач выполнит внутренний осмотр, чтобы определить положение матки и проверить, что размеры матки соответствуют неделям беременности.

Женщинам также предлагается пройти скрининг хромосом плода и дефектов роста, а также дополнительные тесты, такие как ультразвук и пробы материнской сыворотки, анализ околоплодных вод и плаценты.

Существуют ли дородовые курсы для беременных женщин?

Дородовый уход предоставляется в женских консультациях для поддержания хорошего здоровья будущей матери и её малыша. Дородовый уход также направлен на способствование здорового образа жизни для всей семьи, и на то, чтобы помочь семье подготовиться к рождению нового малыша.

Родильные дома организуют дородовые и семейные занятия для будущих матерей и отцов, и большинство финских пап и мам участвуют в этих занятиях.

Вы будете проинформированы о времени и месте проведения дородовых курсов в вашем родильном доме.

Какую поддержку получают беременные женщины, иммигрирующие в Финляндию?

Иммигрирующие мамы имеют право пользоваться теми же правами и поддержкой, как и финские мамы, если они имеют социальную защиту в Финляндии, имели постоянную медицинскую страховку в Финляндии, или в другом государстве Евросоюза, или в государстве-члене Европейского Экономического Пространства, или в Швейцарии, минимум 180 дней до назначенной даты родов.

Учреждение социального страхования Финляндии называется Kela. Оно также выплачивает родительское пособие студентам и безработным на тех же правах.

Вы также можете получить бесплатную лингвистическую поддержку, такую как помощь переводчика для ваших посещений родильного дома.

Традиционные суеверия о

беременности

В старые времена все желания беременной женщины, особенно относительно будущего ребенка, должны были исполняться по первому ее требованию. Отказ в исполнении желаний считался грехом, потому что полагали, что этого требует душа ребенка.

Русские беременные женщины пытаются заранее не покупать вещи для малыша прежде, чем зайдут с ним на порог дома.

По известному поверью малышей находят в капусте, под листиком капусты

в русской и сомалийской культурах

В Сомали ребенок считается подарком Бога, поэтому многодетные семьи пользуются преимуществом.

Сомалийские женщины считают, что каша и чай, традиционно приготовленный с молоком и специями, способствуют выработке грудного молока.

В течение 40 дней после родов только что родившей маме положен домашний покой, а ее родственницы полностью берут на себя всю заботу о ней, малыше и домашнем хозяйстве.



Полезные контакты

- ✚ *The Social Insurance Institution of Finland www.kela.fi*
- ✚ *The Family Federation of Finland www.vaestoliitto.fi*
- ✚ *Finnish Institute of Occupational Health www.ttl.fi*
- ✚ *Terveyskirjasto www.terveyskirjasto.fi*
- ✚ *Multicultural Women's Association (Monika-Naiset liitto ry),
tel: 09 - 6943 485, or visit <http://www.monikanaiset.fi/>*
- ✚ *The Finnish Association for Child and Family Guidance, tel:
09 - 272 7470, or visit [www. suomenkasper.fi](http://www.suomenkasper.fi).*
- ✚ *The Federation of Mother and Child Homes and Shelters tel: 09
- 4542 440, or visit www.ensijaturvakotienliitto.fi.*
- ✚ *The Mannerheim League for Child Welfare www.mll.fi The
parent helpline, tel: 0600 - 12277*
- ✚ *We are having a baby. A guidebook for expectant parents.
National Institute for Health and Welfare. Visit:
https://www.thl.fi/documents/605877/747474/Were_having_a_baby_2012.pdf*
- ✚ *Ukk Institute <http://www.ukkinstituutti.fi/en/>*
- ✚ *Physical activity during and after pregnancy. Available in 14
languages
www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan/tulosta_muut_kielet*
- ✚ *Forums: www.vau.fi, www.vauva.fi, www.kaksplus.fi,
www.libero.fi, www.babycenter.com, www.perhe.fi &
www.finlandforum.org*

Источники:

- ✚ *Armento, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi*
- ✚ *Attitudes to pregnancy in the Old Russian state. 2013. Отношение к беременности на Руси. Accessed 07 April 2015. <http://www.liveinternet.ru/users/rus61/post281516092/>*
- ✚ *Beckett, V. 2011. My pregnancy. Great Britain: Dorling Kindersley Limited*
- ✚ *Bhattacharya, S., Cross, C., Dyce, C., Ling, K., Marriott, S., Sullivan, K. & Wiltshire, J. 2013. The Pregnancy and Baby Book. London: Dorling Kindersley Limited.*
- ✚ *Child and Family Policy in Finland. 2013. Ministry of Social affairs and health*
- ✚ *Coulson, M. & Bolitho, S. 2012. The Complete Guide to Pregnancy and Fitness. London: Bloomsbury Publishing Plc*
- ✚ *Erkkola, M. 2013. Recommended food choices during pregnancy promote public health. Finnish Medical Journal, 68, 739-45. Accessed 30 October 2014 http://www.laakarilehti.fi/e/summary.html?opcode=show/news_id=13144/type=4*
- ✚ *Family Tree of the Family Kachanko. 2009. Генеологическое древо семьи Качанко. Accessed 16 April 2015. <http://www.kachanko.kiev.ua/>*
- ✚ *Jaakkola, K. 2015. Reipas, rakas raskaus. Helsinki: Tammi*
- ✚ *Luoto, R. 2013. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Suomen lääkärilehti, 10/2013. Accessed 15 December 2014. <http://www.laakarilehti.fi/>*
- ✚ *Maahanmuuttajat. Palvelujen tarve ja käyttö. 2015. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos. Accessed 15 March 2015 <https://www.thl.fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/palvelut/maahanmuuttajat>*
- ✚ *Maternity and child health clinics. 2012. Ministry of Social affairs and health. Accessed 10 March 2015 http://www.stm.fi/en/social_and_health_services/health_services/primary_health/maternity_clinics*
- ✚ *Metland, D., Allen-Mills, S., Hunter, H. H., Nolan, M., Fletcher, G. & Green-Armytage, A. 2004. NCT Pregnancy for parents by parents. London: The National Childbirth Trust Publishing PB*
- ✚ *Missal, B., Clark, C. & Kovaleva, M. 2015. Somali Immigrant New Mothers' Childbirth Experiences in Minnesota. Sage Journals. Accessed 20 March 2015. <http://online.sagepub.com/>*
- ✚ *Murray, S. S. & McKinney, E. S. 2014. Foundations of Maternal-Newborn and Women's Health Nursing. 6th edition. Elsevier Health Sciences*
- ✚ *Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim. Helsinki: Bookwell Oy*
- ✚ *Smith, H. 2009. Pregnancy for modern girls. Surrey: Crimson Publishing*
- ✚ *Steen, M. 2011. Pregnancy & birth. Everything you need to know. London: Dorling Kindersley Limited*
- ✚ *Support for pregnant women. 2014. Infopankki. Accessed 20 March 2015 <http://www.infopankki.fi/en/living-in-finland/family/support-for-families/support-for-pregnant-women>*
- ✚ *Terveyskirjasto. Duodecim. 2014. Accessed 30 March 2015 <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>*



От авторов,

*Мы надеемся, что эта книжечка
оказалась для вас полезной.*

С наилучшими пожеланиями!

Спасибо!



LAUREA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

*Together we
are stronger*

©2015 Lidia Gerhard & Suleqo Yusuf
Laurea University of Applied Sciences
Otaniemi