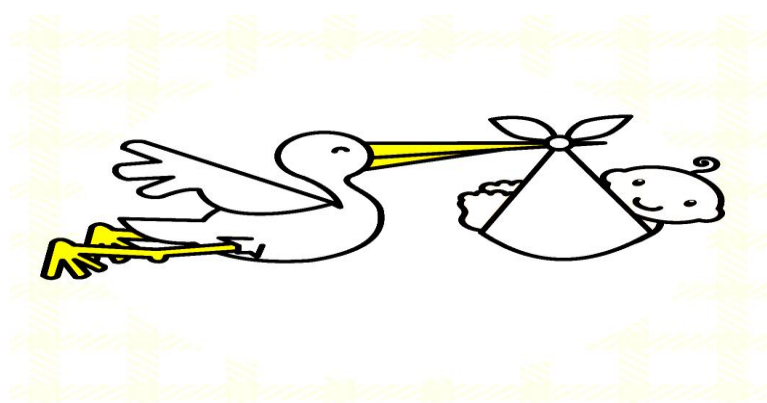




**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÅRD
FISC – K5**

PERIOD TRUDNOĆE



Bosnia/bosniskt

Sadržaj

Period trudnoće.....	3
Tok trudnoće	3
Simptomi u trudnoći.....	4
Prehrana u trudnoći.....	7
Uživanja opojnih sredstava.....	8
Vježbanje i rekreacija.....	9
Pripreme porodice za dolazak bebe	12
Povlastice za porodicu u vezi sa trudnoćom i porođajem.....	14
Za porodice s djecom.....	14
Jednokratna pomoć budućim majkama (moderskapsunderstöd)	15
Visina naknade za trudničko/porodiljsko bolovanje	16
Dvoje djece u periodu od tri godine	16
Naknada ocu za odsustvo u vezi sa njegom djeteta.....	16
Studiranje ili rad za vrijeme porodiljskog bolovanja	17
Dječiji doplati.....	19
Iznos.....	19

Period trudnoće

Tok trudnoće

Začetak djeteta je moguć otprilike dvije sedmice nakon prvog dana menstruacije, kad se žena nalazi u periodu ovulacije (sazrela jajna ćelija napušta jajnik i kroz jajovod kreće u maternicu).

Oplodnja se dešava spajanjem spermatozoida muškarca i ženine jajne ćelije. Jedan spermij može preživjeti u tijelu žene od 2 do 4 dana. Muškarčev spermij određuje pol djeteta.

Računanje termina porođaja

Normalna trudnoća traje između 37 i 42 sedmice. Period trudnoće se počinje računati od prvog dana posljednje menstruacije. Vrijeme poroda se dobije tako što se od prvog dana posljednje menstruacije računa 40 sedmica (=9 mjeseci i 7 dana). Većina djece se rađa u 39. ili 40. sedmici trudnoće. Ukoliko je menstrualni ciklus veoma nepravilan, vrijeme poroda se ne može odrediti na osnovu menstruacije. Pored toga, kod većine žena se na početku trudnoće može pojaviti krvavi iscjedak, radi čega je dobro da žena na početku trudnoće, prije isteka 20. sedmice, obavi pregled fetusa (ploda) ultrazvukom, pri čemu se, po potrebi, može kontrolisati izračunato vrijeme poroda prema veličini ploda. Ako se rezultati ultrazvučnog pregleda i menstrualnog ciklusa razlikuju za više od jedne sedmice, period trudnoće se određuje prema rezultatu pregleda ultrazvukom. Period trudnoće se izražava u punim sedmicama i danima, kao npr. 35+4, u kojem slučaju je u pitanju 36. sedmica trudnoće. Dobro je znati da izračunato vrijeme poroda nije nikad potpuno tačno, ali u većini slučajeva dolazi do poroda dvije sedmice prije ili poslije utvrđenog datuma poroda.

Posteljica

Posteljica se počinje razvijati nekoliko dana nakon oplodnje, kada se jajna ćelija učvrsti u zidu maternice. Normalna funkcija posteljice je preduvjet za rast i razvoj ploda. Posteljica funkcioniše kao pluća, jetra, crijeva i bubrezi, a preko nje se plod u maternici opskrbljuje hranom. Kroz pupčanu vrpцу se obezbjeđuje protok hrane i kisika iz posteljice do ploda. Krvni sudovi koji se nalaze u pupčanoj vrpци prenose krv ploda do posteljice, gdje se krv opskrbljuje kisikom a ujedno se odstranjuju otpadne tvari u majčin krvotok. Izmjena tvari se odvija preko jedne tanke opne. Krvotoci majke i ploda se u posteljici nalaze jedan pored drugog, ali se ne ujedinjuju. U potpunosti razvijena posteljica teži oko 500-800 gr, okruglog je i spljoštenog oblika. Kroz posteljicu prolaze i tvari štetne za plod kao što su nikotin i alkohol. **Prestanite sa konzumacijom duhana i alkohola! Ne uzimajte lijekove na vlastitu inicijativu!** (Radi sigurnosti savjetujte se sa ljekarom ili medicinskom sestrom).

Maternica

Težina maternice se povećava u toku trudnoće sa 50-70 grama na gotovo jedan kilogram. Maternica se povećava u toku trudnoće u skladu sa razvojem ploda. Nakon četvrtog mjeseca trudnoće maternica se počinje podizati iz zdjelice (karlice). U toku 16. sedmice trudnoće se dno maternice nalazi na pola puta između pupka i spoja stidne kosti, u 24. sedmici je u visini pupka, a u 36. kod rebrenog luka.

Pokreti ploda (fetusa)

Uobičajno je da prvorotkinja počinje osjećati pokrete bebe u toku 20. ili 21. sedmice, dok žene koje su ranije rađale osjete pokrete bebe već oko 18. sedmice. Pokreti su u početku kao "krčanje crijeva" ili lagani dodir, da bi vremenom postali jači i osjećali se kao jasni mali udarci nogom ili guranje.

Kontraksije

Maternica se postepeno priprema za porod. U toku trudnoće se počinju osjećati kontrakcije. One se zovu lažni trudovi i osjećaju se kao da je stomak postao tvrd. Prve kontrakcije traju samo nekoliko sekundi, ali pri kraju trudnoće mogu trajati i do pola minute. Zadatak kontrakcija je da pripremi maternicu za porod. Ulaz u maternicu se može početi otvarati u toku zadnje sedmice trudnoće, manje kod prvorođkinja nego kod žena koje su već rađale. Ako su kontrakcije u trudnoći bolne, najbolje je kontaktirati savjetovanište za majke.

Dobro zdravlje i raspoloženje trudnice

Iako je trudnoća prirodno stanje, ipak, za tijelo žene, predstavlja određeni napor. Svi organi se moraju prilagoditi novoj situaciji. Izmjena tvari u organizmu se ubrzava, disanje i cirkulacija krvi postaju takođe brži, a maternica se uvećava. U toku trudnoće posteljica izlučuje mnoge enzime i hormone, koji zajedno sa žutim tkivom koje proizvodi progesteron i pinealnom žlijezdom regulišu promjene u organizmu žene. Velike promjene u tijelu utiču između ostalog i na to da buduće mame imaju česte promjene raspoloženja. Trudnoća utiče na majke na različite načine: neke imaju mnogo simptoma i osjećaja, dok se kod ostalih javljaju u manjoj mjeri. Jedan dio problema u vezi sa trudnoćom je prije svega povezan sa prvim periodom trudnoće. Iako se različiti simptomi u vezi sa trudnoćom osjećaju naporni i teški, za bebu ne predstavljaju nikakvu vrstu opasnosti. U trudnoći se ne trebaju uzimati lijekovi na vlasitu inicijativu, čak ni obični lijekovi protiv prehlade. Određeni lijekovi štete plodu. Trudnica treba uvijek informisati svog ljekara ili zubara o trudnoći da bi isti uzeli ovo stanje u obzir kod pregleda i liječenja. Rentgensko slikanje treba izbjegavati.

Simptomi u trudnoći

Umor

Jedan dio trudnica se osjeća raspoloženo i u životnoj formi, dok su druge veoma umorne od početka do kraja trudnoće. Dobro je pokušati odmarati se, čak, ako je moguće i u toku radnog dana. Ako se umor nastavi nekoliko sedmica trebalo bi o ovome diskutovati sa medicinskom sestrom ili ljekarom pri savjetovaništu za majke.

Povišena temperatura

Uobičajno je da se u početku trudnoće tjelesna temperatura žene neznatno povećava. Kod blagog povećanja temperature nije potrebno poduzimati nikakve mjere. S druge strane je potrebno kontaktirati savjetovanište za majke ili ljekara ako kasnije, u toku trudnoće, dođe do povišene temperature.



Mučnine i povraćanja

Otpriblike svaka druga buduća majka u početku trudnoće osjeća mučnine ili povraća, posebno ujutro kad je želudac prazan. Vrtoglavica prilikom ustajanja, kao i zacrnjenje pred očima, su normalni simptomi u trudnoći. Nagon na povraćanje može biti povezan sa određenim mirisima ili ukusima, s obizrom da čula mirisa i ukusa postaju osjetljivija u trudnoći. Mučnine i povraćanja u pravilu prestaju nakon trećeg mjeseca trudnoće. Mučnine se mogu pokušati ublažiti tako da se popije čaša vode ili soka prije ustajanja ili da se odmah nakon ustajanja iz kreveta pojede nešto, npr. malo kruha ili keks. Pokušajte ustajati iz kreveta polako i smireno. Osjećaj mučnine može iznenaditi i u toku

dana kad je želudac pun. Da bi se ovo izbjeglo dobro je jesti nekoliko manjih užina u toku dana. Prekomjerna povraćanja u trudnoći nisu normalna. Ako do njih dođe posavjetujte se sa ljekarom.

Grudi se povećavaju i postaju osjetljive

Grudi se povećavaju, mogu se osjećati bolne i tvrde, te mogu izlučivati mlijeko. Grudi ne treba izlagati hladnoći jer su u ovoj fazi veoma osjetljive. Dobro je već pri kraju trudnoće nabaviti dobar grudnjak za majke koje doje. Zimi se npr. može koristiti veliki vuneni šal kao zaštita za grudi. Budućim majkama se ne preporučuje plivanje u hladnoj vodi. Bradavice se mogu mazati nekom neutralnom kremom iz apoteke radi jačanja kože i lakšeg podnošenja dojenja. Ako su bradavice male ili uvučene dobro ih je svakodnevno istezati, već nekoliko mjeseci prije porođaja, kako bi ih beba lakše mogla uhvatiti.

Pojačano bijelo pranje

Pojačano bijelo pranje iz rodnice je normalno u trudnoći. Potrebno je otići na pregled ukoliko se pojavi bijelo pranje sa svrabom ili neugodnim mirisom, jer to može biti znak infekcije. Za intimnu higijenu se preporučuje samo voda, jer sapun može iritirati sluznicu.

Sukrvičasto bijelo pranje

Menstruacija izostaje u trudnoći, jer je sluznica maternice, koja se odvaja u toku menstruacije, neophodno potrebna za razvoj trudnoće. Otprilike svaka četvrta trudnica ima sukrvičasto bijelo pranje u vrijeme prve izostale menstruacije. Ono prestaje kad se oplodena jajna ćelija učvrsti u sluznici maternice. Ukoliko je krvarenje obilnije, tj. kao menstruacija, to može biti znak početka pobačaja. Posavjetujte se u tom slučaju sa savjetovaništem za majke ili ljekarom.

Potreba za mokrenjem

U početku trudnoće, posebno neposredno prije nego što bi menstruacija trebala početi, je normalno da trudnica osjeća neodređen pritisak u donjem dijelu trbuha. To je posljedica proširenja krvnih sudova i ubrzanja cirkulacije. Povećana potreba za mokrenjem je normalna pojava posebno u kasnijem periodu trudnoće, kad uvećana maternica pritišće mokraćni mjehur. Bebini pokreti u stomaku mogu, takođe, uzrokovati nesposobnost kontrole mokrenja.

Znojenje

Znojenje i izmjena tvari u organizmu se povećavaju u trudnoći, iz kojih razloga treba obratiti posebnu pažnju ličnoj higijeni.

Žgaravica

Pri kraju trudnoće je žgaravica uobičajan problem iz razloga što se želučana kiselina penje u jednjak. Žgaravica može davati osjećaj gorenja u jednjaku, iza grudne kosti ili u gornjem dijelu trbušne šupljine. Žgaravica se može ublažiti izbjegavanjem jako začinjene, pržene i masne hrane, kao i kafe i jakog čaja. U savjetovaništima se mogu dobiti savjeti o lijekovima koje trudnice mogu koristiti protiv žgaravice. Žgaravica prestaje u pravilu nakon porođaja.

Anemija

Umor može biti posljedica anemije, što znači da u krvi dolazi do smanjenja crvenih krvnih zrnaca. Osim umora su bljedoća, lupanje srca i zadihanost kod većih napora kao i vrtoglavica, drugi simptomi koji upućuju na anemiju. Normalno je da u trudnoći opada hemoglobin zbog toga što se povećava količina krvi ali se krv istovremeno i razrjeđuje. Po potrebi se preporučuje upotreba tableta za povećanje željeza u krvi. Rekreacija i C-vitamin olakšavaju resorpciju željeza.

Proširenje vena

Proširenje površinskih vena u donjim ekstremitetima se može pojačavati u trudnoći iz razloga što maternica vrši pritisak na vene. Za ublažavanje ovog problema se mogu koristiti specijalne, čvrste čarape za vene koje je dobro obući već prije ustajanja iz kreveta. Osim toga je dobro, podizanjem nogu u viši položaj, odmoriti ih u toku dana. Noću se mogu staviti jastuci ispod stopala. Izbjegavajte tijesne cipele kao i one sa visokim petama. Tokom dana se mogu mijenjati cipele, kako bi se stopala odmorila.

Grčevi

Žene su u trudnoći izložene grčevima mišića. Noću su uobičajni bolni grčevi u mišićima nogu, listovima i bedrima. Pri tome pomažu pokreti u suprotnom pravcu pri čemu se zategnuti mišići istežu. Kod grča u listu noge se može npr. ispružiti koljeno, uhvatiti veliki prst na nozi i povući stopalo prema gore ili pritisnuti taban prema krevetu. Može se i pažljivo masirati zgrčeni mišić ili staviti, kao prvu pomoć, hladnu oblogu (npr. kesu zamrznutog povrća). Pobrinite se da vam stopala noću uvijek budu topla.

Zatvor i hemeroidi

Sa rastom maternice dolazi do pritiska na debelo crijevo i povećanog rizika za stvaranje hemeroida, tj. proširenje vena oko analnog otvora. Kako zatvor pogoršava hemeroide, potrebno je obratiti posebnu pažnju na ishranu i rekreaciju. Zatvor se ublažava hranom bogatom vlaknima, kao što su kruh sa mekinjama, kaša, povrće, jagodičasto i drugo voće. Osim toga je potrebno piti dovoljno tekućine. U hranu se, po potrebi, mogu dodavati pšenične klice i mekinje, kao i sušeno voće, čime se poboljšava rad crijeva. Rekreacijom se, takođe, utiče na bolje funkcionisanje crijeva.

Bolovi u leđima

Rastom stomaka se leđni mišići izlažu velikom opterećenju, što se odražava na bolovima u leđima. Da bi se imalo ispravno držanje, pupak bi se, uz pomoć stomaćnih mišića, trebao pritisnuti što više prema kičmi. Time se smanjuju bolovi u leđima. Dobar grudnjak za trudnice i udobne cipele sa niskim petama olakšavaju probleme s leđima. Dobro je spavati na madracu koji se formira prema leđima, a koji istovremeno daje potreban oslonac. Masažom i odmorom popušta napetost u leđnim mišićima. Za stomačne mišiće su, takođe, dobre lagane vježbe. U savjetovalištu za majke može se tražiti program vježbi za trudnice.

Otečenost

Blaga otečenost je normalna pojava u trudnoći, ukoliko nije praćena povišenim krvnim pritiskom ili izlučivanjem bjelančevinastih tvari u urinu. Kod naglog debljanja trudnice (preko 500 gr sedmično za prosječno krupnu trudnicu) ili kod pojave jakog svraba kože, potrebno je kontaktirati savjetovalište ili ljekara. Otok i svrab u trudnoći mogu biti simptomi bolesti jetre.

Tamnjenje kože

U trudnoći može doći do tamnjenja kože, prije svega bradavica i vanjskog dijela polnog organa. Često se na stomaku pojavljuje jedna smeđa linija, a na licu se, zbog fizioloških promjena u funkciji jetre, mogu pojaviti fleke. Ne postoji sredstvo za odstranjivanje ovih tamnih mrlja na koži. Svijetla boja kože se vraća nakon porođaja.

Strije

Trudnice mogu dobiti strije na grudima, stomaku i butinama, kada vezivno tkivo kože puca zbog istezanja. U početku se strije mogu mazati nekom neutralnom kremom. Ove crvenkaste linije, koje izgledaju kao pukotine, uobičajno posvijetle nakon porođaja.

Prehrana u trudnoći

Pravilna prehrana u trudnoći održava dobro zdravlje buduće mame, obezbjeđuje pravilan rast i razvoj ploda, te sprječava probleme u vezi sa ishranom. Ako je ishrana pravilna, žena se poslije porođaja brže oporavlja, a dojenje je lakše. Majke koje jedu raznovrsnu hranu i dobrog su zdravstvenog stanja, ne trebaju mijenjati svoju prehranu. Dodatak prehrani može, po potrebi, biti željezo, folna kiselina (B9 vitamin) ili kalcijum. Multivitamini i minerali su potrebni samo u slučaju jednoličnih dijeta. Upotreba preparata koji sadrže A vitamin se uopšte ne preporučuje.

O čemu treba voditi računa kod dijete

Svaka porodica ima posebne navike u vezi sa hranom. Trudnice bi ipak trebale obratiti posebnu pažnju ishrani, te istu, po potrebi, izmjeniti, radi toga što ishrana utiče kako na majčino, tako i na bebino zdravlje. Cijela porodica bi trebala voditi računa koje vrste masnoća koristi i u kojim količinama. Isto važi za so i za šećer. Budućim majkama se preporučuje posebna vrsta dijete: **Mlijeko, proizvodi od kiselog mlijeka i sir** su važan izvor proteina, kalcija i ostalih hranljivih tvari. **Kruh i kaša**, posebno oni od integralnog pšeničnog brašna, su bogati mineralnim tvarima, vitaminima i vlaknima. **U povrću, jagodičastom i ostalom voću se, takođe, nalaze vitamini, mineralne tvari i vlakna.** **Meso i riba** su bogati proteinima potrebnim plodu. **Koristite proizvode sa malom količinom masnoće i soli.** Izbjegavajte hranu izrađenu od **jetre** zbog velikog sadržaja A-vitamina. **Ribu štuku nije dobro jesti u periodu trudnoće i dojenja** zbog toga što ona sadrži velike količine žive. Izbjegavajte i marinirane, te sušene riblje proizvode u vakuum pakovanju, kao i svježi i plijesnivi sir zbog rizika od listerija bakterije. Pretjeranu upotrebu **soli, šećera i masnoća** treba izbjegavati. U trudnoći i za vrijeme dojenja je dobro piti dovoljne količine tekućine. Svježa voda ili razrijeđeni sok su najbolja pića za utoliti žeđ.



Potreba za hranom u trudnoći

U toku prva tri mjeseca trudnoće se ne primjećuje značajnije povećanje potrebe za hranom. U toku ostalih šest mjeseci, povećana potreba za energijom, se zadovoljava sa npr. jednim sendvičem, šoljom mlijeka ili voćem. Uobičajno je da se fizička aktivnost buduće majke smanjuje, što dovodi do smanjenja potrebe za energijom. Buduće majke, dakle, ne trebaju jesti "za dvoje", ali s druge strane trebaju jesti raznovrsno i često. Za trudnice je važno da uzimaju obroke u pravilnim razmacima. Umor i mučnine mogu biti pokazatelji da se treba odmarati više i jesti redovnije. U toku trudnoće je važno uzimati češće manje obroke: doručak, ručak i večeru kao i 2-4 užine.

Povećanje tjelesne težine

U toku trudnoće se tjelesna težina žene poveća u prosjeku za 12.5 kilograma. Tjelesna težina se povećava u zavisnosti od povećanja maternice, ploda, plodove vode, posteljice i grudi, ali i od tekućine koja se skuplja u tijelu žene. U nekoliko prvih mjeseci težina se može čak i smanjiti. Porast tjelesne težine je individualan. Kad se računa povećanje težine, koje se preporučuje u trudnoći, uzima se u obzir težina buduće majke prije trudnoće. Važno je pratiti težinu, jer sporo povećanje težine može značiti da je razvoj ploda usporen. S druge strane kontinuirano, prekomjerno povećanje težine može biti preveliko opterećenje za tijelo žene. Naglo povećanje težine može biti znak da se

previše tekućine skuplja u tijelu. Prekomjerno povećanje težine izlaže ženu riziku od trudničkog dijabetesa, koji predstavlja poremećaj u razmjeni šećera u organizmu. To dovodi do prebrzog razvoja ploda i niskog nivoa šećera u tijelu novorođenčeta. Prekomjerno povećanje težine u trudnoći često uzrokuje gojaznost kod žena i nakon trudnoće. Debljina je rizičan faktor kod mnogih hroničnih bolesti kao što je npr. dijabetes kod odraslih. Na povećanje tjelesne težine se može uticati zdravom ishranom i redovnim vježbanjem. Dobro raspoloženje trudnice joj pomaže da težinu drži pod kontrolom.

Njega zuba i fluor

Trudnice trebaju voditi računa o svojim zubima zbog sebe samih i zbog beba: već u fazi zametka se određuje djetetov kasniji kvalitet zuba. Fluor je najvažnija supstanca za zdravlje zuba. Zubi jačaju svakodnevnom upotrebom paste za zube na bazi fluora. Ljekar može, po potrebi, preporučiti korištenje fluor tableta. Zadatak zavoda za zdravstvenu zaštitu je da preduzmu mjere za njegu zuba trudnica.

Uživanja opojnih sredstava

Pušenje

Pušenje je na mnogo načina štetno kako za majku tako i za plod. Duhanski dim često uzrokuje mučnine kod trudnica. Dim sadrži nikotin i ugljenmonoksid koji se apsorbuje u krv majke i preko posteljice prenosi u tijelo djeteta, te istovremeno otežava funkciju posteljice. Sadržaj nikotina je veći u tijelu ploda, nego u majčinom tijelu. Djeca majki pušača su pri rođenju često manja i razdraženija, od djece majki koje nisu pušile. Pušenje u trudnoći može, između ostalog, uticati na razvoj djetetovog mozga i pluća, te može povećati rizik od infekcija nakon rođenja. U savjetovaništima, ili na internetu (www.stumppi.fi), se može dobiti pomoć kod odvikavanja od pušenja. U trudnoći se mogu, osim flastera, koristiti i produkti koji zamjenjuju nikotin, a koji pomažu u odvikavanju od pušenja.

Alkohol

Alkohol je supstanca koja uzrokuje oštećenje ploda. Kad majka pije alkohol, dijete se izlaže štetnim tvarima, jer se alkohol probija u posteljicu i preko pupčane vrpce prenosi u tijelo djeteta. Količina alkohola u krvi djeteta može biti čak i veća nego kod majke. Posebno je opasno za razvoj djeteta ukoliko se majka opija. U toku prvog tromjesečja trudnoće razvijaju se djetetovi organi. Ako se u ovom periodu majka opija to može uzrokovati deformacije, kao npr. srčane mane. Majke bi, zbog gore navedenog, trebale izbjegavati opijanje alkoholom ukoliko je još uvijek neizvjesno da li su trudne. Nakon što je trudnoća utvrđena, buduće majke ne bi trebale uopšte konzumirati alkohol. Alkohol uzrokuje smetnje u razvoju ploda u toku cijele trudnoće, a dijete, pri rođenju, može imati nedovoljnu težinu. Najlakše se oštećuje centralni nervni sistem djeteta, a u najgorem slučaju dijete može imati smetnje u razvoju. Oštećenja izazvana alkoholom u toku trudnoće, mogu kod djeteta kasnije uzrokovati probleme sa koncentracijom, učenjem ili razvojem govora.

Ne može se sa sigurnošću reći gdje su dozvoljene granice u konzumiranju alkohola u trudnoći. Prekomjerna upotreba alkohola povećava rizik od pobačaja. Ostali rizici su smetnje u funkciji posteljice, krvarenja, infekcije kao i rizik od preranog odvajanja posteljice. Porođaj carskim rezom je uobičajniji kod majki koje konzumiraju alkohol nego kod ostalih trudnica. Pomoć kod odvikavanja od alkohola se može dobiti kako u savjetovaništima za majke tako i u klinikama za liječenje alkoholičara (www.a-klinikka.fi) kao što je udruženje za liječenje ovisnika, (A-klinikstiftelsen) tel. 09-622 0290 i grupe liječenih alkoholičara (www.suomenaa.fi).

Droge

Sve vrste droga se preko posteljice prenose na plod. Droge uzrokuju smetnje u razvoju ploda. Posteljica se može prerano odvojiti, a porođaj može započeti prije vremena. Majčino zanemarivanje brige o sebi, loša fizička kondicija, nedovoljna ishrana i infekcije izazvane upotrebom droga, mogu predstavljati dalje rizike za trudnoću. Kad se dijete rodi može imati simptome apstinencije kao i kasnije smetnje. Vrlo je važno da buduće majke, koje imaju problema sa drogom ili alkoholom, potraže pomoć u najranijoj fazi trudnoće npr. pri savjetovalištim za majke. Ambulante, tzv. Huumeambulanssi ry (www.huumeambulanssi.fi), kroz diskusije i savjete, pružaju pomoć u vezi sa problemima vezanim za upotrebu opojnih sredstava, a dežurna služba upućuje ovisnike o tome gdje se mogu obratiti za pomoć. Dobrovoljna, nezavisna organizacija pod nazivom ”Fri från narkotika r.f.” (izliječen od droga) (www.irtihuumeista.fi) pruža informacije o ovisnosti, te o drogama i njihovom uticaju na korisnike i njihove porodice. Pomoć i savjeti se mogu dobiti telefonom ili mailom.

Lijekovi i savjetovanje u vezi njihove upotrebe

U toku trudnoće se ne bi, bez prethodnog savjetovanja sa ljekarom ili medicinskim osobljem u savjetovalištu, trebali koristiti lijekovi ili prirodni produkti. Informacije o štetnim djelovanjima lijekova na plod se mogu dobiti radnim danom od 9 do 12 sati na telefon 09 47176500, kod informativne službe o anomalijama u razvoju ploda. Ova služba, koja obuhvata cijelu Finsku, daje besplatne telefonske savjete, a osnovni zadatak joj je da spriječi deformacije i oštećenje ploda. Kod ove telefonske službe se, takođe, mogu dobiti informacije o infekcijama, zračenju i ostalim vanjskim rizičnim faktorima u periodu trudnoće i dojenja.

Vježbanje i rekreacija

Briga o svom zdravlju, vježbanje i što je moguće duži boravak na zraku su veoma važni. Dobra kondicija trudnice je, takođe, dobra za razvoj i zdravlje ploda. Žena može nastaviti sa svojim sportskim aktivnostima sve do ulaska u kasniju fazu trudnoće. Vezivno tkivo omekšava, te dolazi do promjene težišta, što dovodi do češćih problema sa leđima. Žena, ipak, sama osjeti koja joj vrsta rekreacije odgovara. Radi svake sigurnosti dobro je izbjegavati vježbe pri kojima se skače, proteže, ili prave nagli pokreti. Plivanje u hladnoj vodi se ne preporučuje (postoji opasnost od upala i kontrakcija). Svakodnevna, lagana šetnja je dobar vid rekreacije u trudnoći. Manje naporni poslovi u domaćinstvu su isto tako dobra fizička vježba. Teški kućni poslovi kao npr. pranje ili istresanje tepiha povećavaju kontrakcije i rizik od spontanog pobačaja. Individualni program vježbi se može dobiti u savjetovalištu. Trudnice, koje su učestvovala na sportskim takmičenjima, trebaju izraditi program treninga u saradnji sa ljekarom.

Praćenje trudnoće u savjetovalištim za majke

Zadatak savjetovališta za majke je da najbolji mogući način osigura zdravlje trudnica i beba, da pruži pomoć cijeloj porodici u pogledu zdravog načina života i da pomogne u pripremi za rođenje novog člana. Savjetovališta imaju za cilj brigu o dobrom zdravlju budućih roditelja, pomažu im u pripremanju za novu ulogu, ulogu roditelja, rade na spriječavanju i rješavanju eventualnih problema u međusobnim odnosima. U dio savjetodavne aktivnosti, koja se odnosi na pružanje pomoći porodici, ulazi zdravstveno savjetovanje očeva, te pomoć majkama pri porođaju.

Pri savjetovalištim se vrši praćenje eventualnih smetnji u trudnoći, radi se na njihovoj prevenciji, te se trudnice, po potrebi, upućuju na dalje preglede u polikliniku za zaštitu majki, ili na odjel pri porodilištu. Savjetovališta za majke i poliklinike za majčinstvo u bolnicama pomažu trudnicama, koje pate od straha ili depresije u vezi sa porođajem ili npr. u slučajevima kada porodica očekuje

blizance. Briga o trudnicama i praćenje trudnoće i porođaja bazira se na bliskoj saradnji između savjetovališta i porodilišta. U savjetovalištima radi jedna medicinska sestra ili babica, te jedan ljekar. Aktivnosti savjetovališta obuhvataju zdravstvene kontrole, masovne preglede u cilju ranog dijagnosticanja bolesti u vezi sa trudnoćom, individualno savjetovanje i instrukcije, kućne posjete i pripreme porodice. Žena, čija trudnoća protiče normalno, posjećuje medicinsku sestru ili babicu u savjetovalištu 12-15 puta za vrijeme trudnoće. Ljekarski pregledi se obavljaju 2-3 puta. Većina zavoda za zdravstvenu zaštitu obezbjeđuju trudnicama jedan pregled ultrazvukom najčešće između 12. i 16. sedmice trudnoće. Porodici se, po potrebi, mogu organizovati posjete psihologu, savjetniku za ishranu, fizioterapeutu ili socijalnom radniku.

Oba roditelja su dobro došla u savjetovalište.

Prva posjeta

Za prvu posjetu savjetovalištu potrebno je odvojiti dovoljno vremena, u pravilu sat do sat i po. Cilj zdravstvenog pregleda i intervjuja je da se procijeni opšte zdravstveno stanje majke i da se dobiju informacije o eventualnim rizičnim faktorima. Kod prve posjete se vrši pregled krvi radi određivanja krvne grupe, rezus faktora i hemoglobina, kao i da bi se isključio sifilis. Pregledom urina se utvrđuje količina bjelančevina, šećera i bakterija. Mjeri se težina i visina trudnice kao i krvni pritisak. Uz pristanak majke može se izvršiti i HIV-test, te test na hepatitis. Osim toga prva posjeta obuhvata detaljne individualne instrukcije i savjete.

Kod prve posjete ljekaru obavlja se unutrašnji pregled. Utvrđuje se da li veličina maternice odgovara utvrđenoj dužini trudnoće, kao i u kojem se položaju maternica nalazi.

Sa sobom treba ponijeti **karton vakcinacija** ukoliko se isti posjeduje. Savjetovališta su posebno zainteresovana za podatke o vakcinama koje je majka dobila kao dijete, te da li je bolovala od rubeole, vodenih ospica i zaušnjaka.

Sljedeće posjete savjetovalištu radi praćenja trudnoće

U pravilu, u početku trudnoće, žena posjećuje savjetovalište jednom mjesečno, da bi počev od 28. sedmice dolazila dva puta mjesečno, a počev od 36. sedmice jednom sedmično.

Pri sljedećim posjetama se mjeri težina trudnice, krvni pritisak i ev. pojava šećera u urinu. Vrijednost hemoglobina u krvi se mjeri više puta u toku trudnoće. Porast tjelesne težine se računa sedmično, jer preveliko ili preslabo povećanje težine mogu biti znakovi određenih smetnji. Takođe se prati eventualna otečenost. Mjere se otkucaji srca bebe, a provode se i vanjske pretrage kako bi se odredio položaj bebe u stomaku. Ljekar ili medicinske sestre mogu, po potrebi, poslati majku na dalje pretrage u kliniku za zaštitu majki pri porodilištima. Kod ponovljenih posjeta savjetovalištu diskutuju se, zajedno sa oba roditelja, pitanja koja se odnose na trudnoću, porođaj i nastupajuće roditeljstvo.

Sva pitanja koja se odnose na trudnoću mogu se diskutovati sa ljekarom ili zdravstvenim radnikom u savjetovalištu. To mogu biti, takođe, problemi sa depresijom, porodični problemi i strahovi. Po potrebi se može dobiti i pomoć socijalnog radnika, psihologa ili ljekara specijaliste.

Češće posjete savjetovalištu

Intenzivnije praćenje trudnoće pretpostavlja između ostalog slijedeće:

- majka je bila duže vrijeme bolesna ili ima neko hronično obolenje
- višeplodna trudnoća
- veoma mlada ili stara prvorotkinja
- povišen krvni pritisak i bjelančevine u urinu, jednom riječju preklampsija, (bolest zahtijeva ljekarski nadzor)
- svrab i žutilo kože (moguć je trudnički svrab)
- zarazne bolesti koje je majka imala u početku trudnoće
- infekcija u porođajnom kanalu

Pregledi u cilju ranog dijagnosticiranja bolesti

Ultrazvuk i biohemijski testovi, pregled plodove vode i pregled posteljice su dobrovoljni pregledi, a cilj istih je da utvrdi eventualna odstupanja u razvoju ploda i hromozoma. Svrha ovih pregleda je da u ranoj fazi otkriju povećane rizike od neke bolesti ili deformacija kod djeteta, kao i eventualne zdravstvene probleme koji zahtijevaju rano liječenje i izbor mjesta gdje bi takvo dijete moglo biti smješteno. Većina djece se ipak normalno razvija i rađa bez ozbiljnih deformacija ili bolesti.

Rezultat pregleda, koji pokazuje povećani rizik, ne mora automatski značiti da dijete ima neku bolest ili anomaliju. Sve anomalije se ne pokazuju pri ovim pregledima i ni jedan pregled ne može garantovati da će se dijete roditi zdravo. Već unaprijed bi roditelji trebali razmišljati o eventualnim nepoželjnim rezultatima pregleda, kao i o svom stavu prema prekidu trudnoće u tom slučaju ili svom stavu prema anomaliji kod djeteta.

Opštine bi trebale organizovati sljedeće vrste pregleda za svoje stanovnike prema nacionalnom programu za rano otkrivanje deformacija (važi za majke):

- a) Opšti ultrazvučni pregledi u ranoj trudnoći u periodu između 10. i 14. sedmice, bilo vaginalno ili vanjskim pregledom preko stomaka.*
- b) Ispitivanje odstupanja u kombinaciji hromozoma se obavlja kroz kombinovani pregled u ranoj trudnoći (pregled krvi u periodu od 8. do 11. sedmice i otkrivanja ev. rizik za trudnoću s Down-ovim sindromom zajedno sa opštim ultrazvučnim pregledom u 14. ili 15. sedmici)*
- c) Pregled ultrazvukom radi otkrivanja ozbiljnih anatomskih odstupanja u periodu od 18. do 21. sedmice trudnoće ili nakon 24. sedmice.*

Trudnicama koje su napunile 40 godina može se odmah ponuditi da obave preglede posteljice i plodove vode kao alternativu za pregled hromozoma kojim se utvrđuju eventualna odstupanja. Što je trudnica starija, to se povećava rizik od povreda hromozoma. Ženama, koje su dobile rezultat da pripadaju rizičnoj grupi, omogućuje se detaljniji pregled maternice i plodove vode. Ovaj pregled je dobrovoljan i trebao bi se provesti prije završetka 24. sedmice, jer roditelji najkasnije tada mogu odlučiti o prekidu trudnoće u slučajevima kad je kod ploda konstatovana teška bolest ili tjelesni nedostatak.

Postporođajna kontrola u periodu između 5. i 12. sedmice nakon porođaja

Nakon porođaja su majke pacijenti savjetovališta sve do prve postporođajne kontrole. Ova kontrola je važna da bi se utvrdilo da nema nikakvih rana na ulazu u maternicu, kao ni vidljivih znakova infekcije. Smetnje su na početku često male i gotovo bez ikakvih simptoma. Majka dobiva potvrdu da je obavila kontrolu nakon porođaja, koja joj je potrebna za dobijanje **naknade za roditeljsko**

odsustvo (najduže 158 dana). Potvrda o kontroli nakon porođaja se predaje FPA prije isteka 12. sedmice nakon porođaja.

U toku prve kontrole planira se potrebna kontracepcija. Prva jajna ćelija može sazreti i odvojiti se već prije prve menstruacije, radi čega se mora koristiti neko od sredstava za kontracepciju pri prvom spolnom odnosu nakon porođaja. Dojenje uobičajno odgađa menstruacije, ali dojenje ne može biti dovoljna kontracepcijska metoda.

Zaštitna sredstva protiv začeća, koja se mogu koristiti dok žena doji, su kondom, spirala, preventivna sredstva koja sadrže samo progesteron, kao i sterilizacija, jer ista ne utiče na produkciju mlijeka i nema nikakvog uticaja na bebu. Oni koji razmišljaju o sterilizaciji trebaju voditi računa da je zahvat neopoziv.

Kondom je dobro kontracepcijsko sredstvo nakon porođaja, jer štiti maternicu od infekcija. Kako je sluznica nježna i osjetljiva, u prvim mjesecima je često potrebna neka krema ili gel. Za one koji su alergični na lateks postoje u apotekama i kondomima od poliuretana.

Bakrena spirala se može u posebnim slučajevima staviti odmah nakon porođaja (10-30 minuta nakon što se posteljica odvojila), ali je bolje staviti je pri prvoj postporođajnoj kontroli, jer je tada stabilnija. Spirala se može staviti i kasnije iako menstruacije još, zbog dojenja, nisu počele. U tom slučaju se uradi test na trudnoću prije ugradnje spirale. Spirala je kontracepcijsko sredstvo koje pruža zaštitu 5 godina.

Sredstva za kontracepciju, koja sadrže samo **progesteron**, su mini tablete, hormonalne pilule koje se postavljaju ispod kože, hormonalne spirale, kao i injekcija sa hormonom žutog tijela. Prednost **hormonske spirale** je da je njen uticaj lokalni i da se samo mala količina hormona oslobađa u krvotok. Uobičajne kontracepcijske pilule (tzv. kombinovane pilule) sadrže pored progesterona i estrogen, koji smanjuje produkciju mlijeka.

Hemijska sredstva, kojima se spermatozoidi uništavaju, pjena i hormonski štapići, mogu iritirati sluznicu. Veličina dijafragme kao sredstva kontracepcije, će se vjerovatno promijeniti nakon porođaja i zato bi je trebalo ponovo isprobati. Kontracepcijska pjena bi se uvijek trebala koristiti zajedno sa dijafragmom.



Pripreme porodice za dolazak bebe

Pri svim savjetovalištimu u Finskoj su budući roditelji obuhvaćeni pripremanjama za porođaj, dolazak djeteta na svijet i roditeljstvo. Sa ovim pripremanjama porodice se, uobičajno, počinje u periodu između 20. i 30. sedmice trudnoće, a budući roditelji dolaze u savjetovalište 4 do 5 puta, često i nakon rođenja djeteta. Prilikom ovih priprema obrađuju se pitanja koja se odnose na porođaj, pripreme za porođaj, dojenje i njega novorođenčeta u prvim danima nakon poroda i u kasnijem periodu. Ove pripreme se provode pod vođstvom medicinskog osoblja ili druge obučene osobe iz oblasti socijalne i zdravstvene zaštite. Zajedno sa drugim budućim roditeljima uči se kako njegovati

bebu, diskutuju se svakodnevni problemi u porodici sa bebom, roditeljstvo, relacije među partnerima, upoznaje se sa uslugama i povlasticama koje porodice sa djecom imaju, kao i druga pitanja za koja su roditelji zainteresovani. U okviru navedenih priprema organizuje se i jedna posjeta porodilištu.

U pripreme porodice ulaze i pripreme za sam porođaj, koje imaju za cilj da majkama i očevima pruže potrebne informacije i upute, kako bi svjesno mogli odlučivati o pitanjima koja se tiču djetetovog rođenja. Fizički i psihički pripremljene majke lakše prolaze kroz porođaj. Važno je da buduća majka ima osjećaj da može uticati na tok porođaja i da isti, koliko je to moguće, bude jedan pozitivan doživljaj.

Kako bi majka i otac, pri porođaju, mogli postupati na najbolji mogući način, potrebno je da dobiju informacije o samom toku porođaja, o mjerama koje se preduzimaju, te o tjelesnoj kontroli. Porođaj podrazumijeva naporan rad mišića, pri čemu majka ulaže znatan dio svoje snage. Majka će lakše podnijeti porođaj ukoliko uspije opustiti tijelo dok bolovi traju kao i između njih. Porođaj, običano, prolazi lakše ukoliko se unaprijed obave pripreme.

Svi ne mogu ili ne žele organizovati prisustvo oca porođaju. Da li će biti prisutan ili ne je, u krajnju ruku, očevo slobodan izbor. Sa majkom može biti i neka bliska osoba ili druga osoba koja će joj pomoći pri porođaju (tzv. doula). Odluku o osobi koja će prisustvovati porođaju je dobro donijeti što ranije.

Uloga oca u savjetovalištu

Svi očevi su dobro došli u posjetama savjetovalištu i pripremama porodice za dolazak bebe. Otac učestvuje u diskusijama u vezi sa trudnoćom, pitanjima iz svog ugla gledanja. Kako će beba imati vezu i sa ocem i sa majkom, normalno je da oni podjednako učestvuju u roditeljstvu. Na taj način će dijete, u svom razvoju, dobiti sigurnost i potporu od oba roditelja. Otac stiče novu ulogu u porodici, dok majka dobija malo vremena za sebe. Odnos između roditelja je često bolji ukoliko oboje preuzmu odgovornost za negu djeteta. Muškaracu nije uvijek lako realizovati svoju ulogu oca, čak i ako je spreman biti aktivan i preuzeti brigu o svom djetetu. Teško je mijenjati svoj način života i prilagoditi se novim uslovima nastalim rođenjem djeteta.

Zadatak savjetovališta je da pomogne ocu i majci da stvore pozitivnu, a istovremeno i realnu sliku o novorođenčetu, te da ojačaju vezu oba roditelja sa bebom. U savjetovalištu se daju instrukcije ocu kako bi on, sa svoje strane, mogao pomoći majci kod porođaja, te se brinuti o bebi zajedno sa majkom. U mnogim savjetovalištim se organizuju posebne aktivnosti i susreti za buduće očeve. Tom prilikom se diskutuju pitanja kao npr. šta znači biti otac, razmjenjuju se iskustva sa drugima koji su u istoj situaciji i dr. Kad zaposleni u savjetovalištu dolaze u kućnu posjetu porodici, nastoje ugovoriti vrijeme kad je i otac kod kuć

Povlastice za porodicu u vezi sa trudnoćom i porođajem



Za porodice s djecom

Kad se postane roditelj ima se pravo na povlastice iz FPA (zavod za socijalno osiguranje) namijenje porodici, te pravo na različite dopuste prema zakonu o radnim odnosima.

U povlastice koje FPA daje ulaze:

- jednokratna pomoć budućim majkama ([moderskapsunderstöd](#)), u vidu paketa sa stvarima za bebu ili jednokratne novčane pomoći, prema vlastitom izboru
- naknada roditeljima za odsustvo u vezi sa njegom djeteta ([föräldradagpenningar](#))-naknada majkama za odsustvo u vezi sa njegom djeteta (trudničko/porodoljsko bolovanje – [moderskapspenning](#)), naknada očevima za odsustvo u vezi sa njegom djeteta ([faderskapspenning](#)), te naknada za odsustvo u vezi sa roditeljstvom ([föräldrapenning](#)), koji se plaćaju majci ili ocu u zavisnosti od toga ko od roditelja njeguje dijete. Osim toga mogu očevi dobiti mjesec dana plaćenog odsustva za brigu o djetetu ([pappamånad](#)). Ukoliko roditelji primaju platu za vrijeme odsustva u vezi sa čuvanjem i njegom djeteta, FPA plaća naknadu za ovo odsustvo poslodavcu.
- dječiji doplatak ([barnbidrag](#)) do navršene 17. godine djeteta
- novčana pomoć za čuvanje djeteta kod kuće ili u privatnoj režiji ukoliko dijete ne ide u komunalne vrtiće.
- novčana pomoć za usvajanje djeteta, u vezi sa usvajanjem u međunarodnim relacijama
- Različite vrste pomoći u slučaju bolesti djeteta.

Roditelji usvojenog djeteta imaju pravo na gotovo sve povlastice kao i biološki roditelji.

Uslov za ostvarivanje prava na gore navedene povlastice za porodice s djecom je boravak porodice u Finskoj 180 dana prije utvrđenog termina rođenja, kao i da je porodica obuhvaćena sistemom socijalne zaštite u Finskoj. Dodatne informacije možete naći na internetu, na stranici Fpa.fi (flyttning - doseljenje).



Jednokratna pomoć budućim majkama (moderskapsunderstöd)

Buduće majke, koje žive u Finskoj, imaju pravo na jednokratnu pomoć po proteku najmanje 154 dana trudnoće i obavljenom ljekarskom pregledu prije ulaska u peti mjesec trudnoće. Pravo na ovu vrstu pomoći imaju i majke koje usvajaju dijete starosti do 18 godina. Izabrati se može paket sa stvarima za bebu ili novčana pomoć u iznosu od 140€, od koje se ne odbija porez.

Paket za bebu sadrži odjeću i proizvode za njegu kao npr.

- košulje, hlače, gegice, mekana odjelca, kapice, skafander i dr.
- peškir, plahta, navlaka za jorgan, pokrivač, vreća za spavanje, platnene pelene i dr.
- dušek, podmetač za presvlačenje bebe, četka za kosu, dječija igračka, slikovnica, makaze za nokte, ulošci, kondomi i dr.

Jednokratna novčana pomoć u 2010. godini iznosi 140€ za jedno dijete. Ova pomoć se uvećava u slučaju istovremenog rođenja više djece. Za drugo dijete se dobije dvostruka pomoć, za treće trostruka itd. Za dvojke se npr. dobiju tri jednokratne pomoći. Drugim riječima se za dvojke dobiju tri paketa ili 420€ (za prvo dijete 140€ a za drugo 2 x 140€). Za trojke se dobije šest paketa ili 840€ (140€ + 2 x 140€ + 3 x 140€). Birati se može i kombinacija paketa i novčane pomoći. Na slijedeći način se podnosi zahtjev za ovu vrstu pomoći:

Ispunite zahtjev na internetu www.fpa.fi/etjanst

- Ili formular u pismenoj formi [Sv9r](#) roditeljska povlastica za majku ili roditeljska povlastica za oca [Sv29r](#)
- Priložite potvrdu porodilišta da je trudnoća trajala 154 dana i da je obavljen ljekarski pregled prije ulaska u peti mjesec trudnoće
- Pošaljite zahtjev FPA najkasnije 2 mjeseca prije predviđenog termina porođaja.
- Roditelji koji usvajaju dijete prilažu potvrdu da je dijete dato na usvajanje/uzeto na zbrinjavanje [Sv94r](#)
- U službi za klijente FPA možete dobiti podatak da li je vaš zahtjev u postupku i kada će se ova pomoć isplatiti.
- Ako živite na Ålandu, zahtjev za ovu jednokratnu pomoć podnosite vašoj opštini.

Paket sa dječijim stvarima ćete dobiti putem pošte. Jednokratna novčana pomoć se uplaćuje na vaš konto.

Naknada za trudničko/porodiljsko bolovanje

Na trudničko bolovanje se najranije može otići 50 dana, a najkasnije 30 dana prije utvrđenog datuma za porođaj. Radni dani se računaju od ponedjeljka zaključno sa subotom, dok se praznici izuzimaju. Trudnice mogu same odlučiti kad će započeti sa bolovanjem.

Za vrijeme porodiljskog bolovanja se prima naknada u toku 105 dana, odnosno oko 4 mjeseca. Pravo na ovu naknadu imaju žene koje su obuhvaćene sistemom socijalne zaštite u Finskoj, koje su živjele u Finskoj najmanje 180 dana prije porođaja i čija je trudnoća trajala najmanje 154 dana.

Ukoliko žena prima platu za vrijeme trudničkog bolovanja, tada FPA plaća naknadu za trudničko bolovanje njenom poslodavcu. Isto tako, uvećani iznos naknade za trudničko bolovanje, se plaća poslodavcu za prvih 56 radnih dana.

Ukoliko se dijete rodi u periodu kraćem od 30 dana prije utvrđenog termina porođaja, naknada za porođiljsko bolovanje se dobije od prvog dana nakon porođaja. Naknada za porođiljsko bolovanje se i u tom slučaju plaća 105 dana ali se naknada roditeljima za njegu djeteta, koja slijedi po prestanku naknade za porođiljsko bolovanje, produžava za toliko radnih dana za koliko je trudnočko bolovanje skraćeno.

Ukoliko je posao trudnice vezan za povećan rizik, ili ako ona dolazi u kontakt sa opasnim materijama ili zaraznim bolestima, ista može dobiti [posebnu naknadu za trudnočko bolovanje \(särskild moderskapspenning\)](#).

Visina naknade za trudnočko/porođiljsko bolovanje

U pravilu se visina naknade za trudnočko/porođiljsko bolovanje računa prema zaradi utvrđenoj pri poslednjem oporezivanju. U zaradu ulaze prihodi od plate kao i određeni drugi ostvareni prihodi. Na isti način se računaju i posebna naknada za trudnočko bolovanje (specialmoderskapspenning), naknada za odsustvo oca u vezi sa njegom djeteta (faderskapspenning), kao i naknada za odsustvo roditelje u vezi sa njegom djeteta (föräldrapenning).

Na visinu naknade utiču slijedeći faktori: da li je majka bila zaposlena, studirala, bila na bolovanju ili nezaposlena. Minimalna naknada za bolovanje/odsustvo u vezi sa njegom djeteta iznosi 22,04€ po radnom danu.

Programom za proračun na internetu www.fpa.fi/berakningar se može izračunati visina i period u kojem će se naknada za bolovanje odnosno odsustvo primati.

Visina naknade se računa na isti način neovisno o kojoj vrsti naknade se radi, tj. ako se prelazi sa naknade za porođiljsko bolovanje, odnosno odsustvo oca u vezi sa njegom djeteta, na naknadu za odsustvo roditeljima u vezi sa njegom djeteta. Kad mama npr. prelazi sa porođiljskog bolovanja na produženo odsustvo u vezi sa njegom djeteta, osnova za računanje naknade za ovo odsustvo čine ista primanja koja su uzeta u obzir prilikom izračunavanja naknade za porođiljsko bolovanje, neovisno od povećanja ili smanjenja majčinih prihoda u tom periodu.

Dvoje djece u periodu od tri godine

Ako se u periodu od tri godine dobije dvoje djece, nova naknada za odsustvo roditelja u vezi sa njegom djeteta (föräldradagpenning) se računa polazeći od prihoda koji su predstavljali osnovu za računanje naknade za odsustvo nakon rođenja prvog djeteta. Uslov za ovo je da utvrđeni datum drugog porođaja bude prije nego što prvo dijete napuni tri godine. Isto pravilo važi i za roditelje koji usvoje još jedno dijete prije nego je prvo usvojeno dijete napunilo tri godine.

Zarada, koja predstavlja osnovu za računanje naknade za prvo bolovanje/odsustvo roditelja, koristi se, takođe, kao osnova za računanje naknade za odsustvo za drugo dijete. Zarada se mijenja u odnosu prema koeficijentima koji su važili u godini kada se naknada počela primati odnosno koeficijentima plate iz prošle godine.

Naknada ocu za odsustvo u vezi sa njegom djeteta

Očevi imaju pravo na odsustvo u trajanju od 1 do 18 radnih dana kako bi se, zajedno sa majkom, brinuli o novorođenčetu. Ovo odsustvo se može koristiti u bilo kojem periodu u toku majčinog porođiljskog bolovanja, odnosno odsustva za roditelje u vezi sa njegom djeteta, koje slijedi iza porođiljskog bolovanja. Otac može ovo odsustvo koristiti u najviše četiri dijela.



Naknadu očevima za ovu vrstu odsustva plaća FPA. U isto vrijeme majka nastavlja sa primanjem naknade za porodijsko bolovanje (moderskapspenning) ili naknade za odsustvo roditelja u vezi sa njegovom djeteta (föräldrapenning). Uslov pod kojim se naknada za očeve za vrijeme odsustva u vezi sa njegovom djeteta može dobiti je da očevi ne rade ili ne studiraju puno radno vrijeme za vrijeme ovog odsustva. Naknada za studiranje nije prepreka za ostvarivanje prava na naknadu ocu za odsustvo ukoliko se isti brine o svom djetetu neovisno od studija. Očev boravak u Finskoj najmanje 180 dana prije utvrđenog termina porođaja je, takođe, jedan od uslova za ostvarivanje prava na ovu naknadu.

Da bi otac ostvario pravo na ovu naknadu potrebno je da živi zajedno sa majkom u istom domaćinstvu. U izuzetnim slučajevima otac ima pravo na ovu vrstu naknade za odsustvo u vezi sa njegovom djeteta iako ne živi na istoj adresi kao majka. Oni moraju biti vjenčani, ali mogu imati različite adrese zbog prirode posla. Međutim, ako roditelji žive na različitim adresama zbog konflikta u braku, otac nema pravo na ovu naknadu.

Pravo na naknadu za vrijeme odsustva zbog njegovanja djeteta imaju i očevi usvojene djece. Roditelji istog spola, koji su registrovali svoj odnos, nemaju pravo na ovu naknadu namijenjenu očevima (faderskapspenning).

O korištenju ove vrste odsustva potrebno je, najmanje dva mjeseca unaprijed, obavijestiti svog poslodavca. Ukoliko će odsustvo biti kraće od 12 dana, dovoljno je da se poslodavac o tome obavijesti mjesec dana prije stupanja na odsustvo.

Odsustvo za očeve u trajanju od mjesec dana (pappamånad)

Osim 18 radnih dana, koji se mogu koristiti kao odsustvo zbog njege djeteta, očevi imaju pravo na jedan cijeli mjesec ([pappamånad](#)), u koji ulazi posljednjih 12 dana odsustva namijenjenog roditeljima u vezi sa njegovom djeteta (föräldraledighetstiden). To odsustvo koristi otac umjesto majke.

U porodicama koje su 2010. godine počele sa novim periodom odsustva za roditelje, može se mjesec, koji će otac uzeti za brigu o djetetu, produžiti sa 13 do 36 dana. Ovaj mjesec odsustva otac može početi koristiti najranije u jesen 2010. godine.

Studiranje ili rad za vrijeme porodijskog bolovanja

Majke mogu raditi za vrijeme porodijskog bolovanja i dobijati naknadu od FPA za porodijsko bolovanje. Za dane kada je majka radila dobija, umjesto normalnog iznosa naknade za bolovanje, iznos od 22,04€ po danu. Posao nedjeljom ne utiče na visinu naknade za vrijeme bolovanja, jer se ista plaća samo za radne dane. Ako majka, nakon rođenja djeteta, redovno studira i prima od FPA novčanu potporu za studiranje (studiepeng), dobija pored toga i naknadu namijenjenu roditeljima za njegu djeteta u iznosu od 22,04€ za svaki radni dan.

Za slučaj da majka ne podiže novčanu potporu za studiranje, a u isto vrijeme ostvaruje prihode radom, može joj se naknada za odsustvo za roditelje (föräldradagpenningen) isplatiti u skladu sa visinom njene zarade. Ako majka počne raditi ili studirati za vrijeme dok prima naknadu za porodijsko bolovanje, treba o tome odmah obavijestiti FPA. U tom slučaju se, naime, visina naknade može odmah prilagoditi izmijenjenim okolnostima, te izbjeći eventualno vraćanje neosnovano primljene naknade za bolovanje.

Za vrijeme trudnočkog bolovanja (31 do 50 radnih dana prije utvrđenog termina porođaja) ne može se studirati ili raditi puno radno vrijeme i istovremeno primiti naknada za trudnočko bolovanje.

Studenti

Za majke koje studiraju može se visina naknade za trudnočko/porodiljsko bolovanje odrediti na osnovu prihoda od zarade ili novčane potpore za studiranje. Ako je majka primala ovu potporu za studiranje u toku četiri mjeseca koja su prethodila periodu u kojem će primiti naknadu za roditelje u vezi sa njegom djeteta, novčani iznos te naknade se određuje na osnovu novčane pomoći za studiranje. Dnevna novčana potpora je gotovo identična dnevnoj novčanoj potpori za studiranje, što će reći najmanje 1/25 mjesečnog iznosa ove potpore. U svakom slučaju, najniža dnevna novčana naknada za trudnočko bolovanje, odustvo oca ili roditelja u vezi sa njegovanjem djeteta, iznosi 22,04€.

Nezaposleni

Ukoliko se u toku četiri mjeseca prije perioda kad roditelji primaju naknadu za njegovanje djeteta (föräldradagpenningperioden) primala naknada za nezaposlene, potpora za školovanje ili novčana potpora za period prakse, dnevna novčana naknada roditeljima za njegu djeteta iznosi 86 procenata od gore navedenih, isplaćenih naknada. Ako je naknada za nezaposlene ili potpora za školovanje bila uvećana za jedan dio, prema osnovnim pravilima obračunavanja se računa, osim osnovnog dijela i dio primanja bez navedenih povećanja.

Bolest majke

Ako majka zbog bolesti, za vrijeme porodiljskog bolovanja, ne može sama da se brine o djetetu, naknada za porodiljsko bolovanje se u određenim slučajevima može isplatiti ocu kao naknada za odsustvo roditelja u vezi sa njegom djeteta. Otac može dobiti ovu naknadu tek po proteku vremena za vlastiti rizik (u pravilu dan kad je majka obolila i narednih 9 radnih dana). Ova naknada isplaćena ocu, ne umanjuje iznos redovne naknade za odsustvo roditelja, koja slijedi nakon porodiljskog bolovanja.

Otac prima naknadu koja se računa prema njegovim vlastitim prihodima. Visinu novčane naknade za vrijeme odsustva zbog njege djeteta mogu roditelji sami izračunati uz pomoć programa za proračun ove naknade

Dječiji doplatak

FPA plaća dječiji doplatak za djecu nastanjenu u Finskoj do napunjenih 17 godina života. Dječiji doplatak se počinje plaćati nakon rođenja djeteta (ili nakon ostvarenog prava na dječiji doplatak npr. nakon doselenja u Finsku). Pravo na dječiji doplatak prestaje završetkom mjeseca

- u kojem dijete puni 17 godina ili
- u kojem se dijete, zajedno sa svojim starateljima, seli iz Finske
- nakon kojeg će dijete početi primati invalidsku penziju prema zakonu o narodnoj penziji.

Iznos

Dječiji doplatak u zavisnosti od broja djece u porodici	euro / mjesec
Dječiji doplatak za prvo dijete	100,00
Dječiji doplatak za drugo dijete	110,50
Dječiji doplatak za treće dijete	141,00
Dječiji doplatak za četvrto dijete	161,50
Dječiji doplatak za peto i svako slijedeće dijete	182,00

Dječiji doplatak se procjenjuje u zavisnosti od broja djece u porodici koja imaju pravo na doplatak. Ova procjena se vrši iz razloga što se svi dječiji doplatci odobravaju istoj osobi. Npr. ako u porodici živi troje djece, od kojih roditelji primaju dječiji doplatak za dvoje djece a treće je napunilo 15 godina i prima dječiji doplatak na svoje ime, tada se visina dječijeg doplatka određuje prema skali za dvoje djece.