

В помощь матери новорожденного

Инфолист для пациента



Поздравляем с рождением ребёнка, Вы стали мамой! Цель данного инфолиста – дать Вам информацию об изменениях, которые происходят в Вашем организме в послеродовой период, и рекомендации о том, как с ними справляться. Кроме этого, в нем рассказывается о том, как правильно и успешно кормить ребенка грудью, и даются рекомендации по правильному уходу за новорожденным в домашних условиях.

ПОСЛЕРОДОВЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ

Послеродовые выделения (кровотечение) продолжаются 6-8 недель. Это обусловлено восстановлением внутренней поверхности матки, что в родовспоможении известно как очищение матки.

- В первые два-три дня после родов послеродовые выделения кровянистые, т.е. красного цвета.
- В следующие три дня их окраска светлеет до серовато-коричневой.
- В последующие три дня выделения желтовато-белые.
- Начиная с десятого дня после родов выделения обычно становятся прозрачными и светлыми.

Запах послеродовых выделений такой же, как у менструальных выделений. Если выделения становятся зловонными или ярко-красными и заметно усиливаются, необходимо обратиться к акушерке или к гинекологу.

БОЛЬ В ЖИВОТЕ

После родов может появиться боль в животе, которая обусловлена сокращениями матки, чаще она возникает после повторных родов. В

период кормления грудью боль в животе может усилиться, что связано с выработкой гормона окситоцина. В течение одной-двух недель боль в животе должна пройти. При желании можно принять обезболивающее (например, парацетамол 1000 мг 3 раза в день или ибупрофен 400 мг 3 раза в день) – оно не противоречит кормлению грудью.

МОЧЕИСПУСКАНИЕ

После родов мочевой пузырь относительно нечувствителен, поэтому он может переполняться или неполно опорожняться. Опорожнять мочевой пузырь следует регулярно (примерно каждые три часа), чтобы предотвратить воспаление мочевыводящих путей. Обязательно нужно пить достаточное количество воды, не менее 1,5 л в день. Если в первые разы мочеиспускание затруднено, следует во время мочеиспускания направить на наружные половые органы поток теплой воды. После посещения туалета всегда промывайте наружные половые органы проточной водой. Для подмывания используйте обычную теплую воду из-под крана. Иногда может случаться самопроизвольное мочеиспускание, которое при тренировке тазовых мышц обычно проходит в течение 3-6 месяцев.

УХОД ЗА РАНОЙ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ПРОМЕЖНОСТИ И ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПРОМЕЖНОСТИ

В первые дни после родов могут беспокоить незначительные отечность и болезненность промежности. Это связано с растяжением и разрывами тканей. В течение пары недель швы рассосутся и отечность промежности спадет. Может ощущаться боль в районе швов от двух дней до двух недель. При отеках можно положить на

рану холодный мешок, обернутый полотенцем. Боль при разрывах промежности можно облегчить с помощью болеутоляющих лекарств, имеющих в ручной продаже аптек (например, парацетамол 1000 мг 3 раза в день или ибупрофен 400 мг 3 раза в день).

- В первые два-три дня после родов старайтесь при сидении делать опору на одну из ягодиц и не садитесь прямо.
- Каждый раз при посещении туалета промывайте зону промежности проточной водой в направлении спереди назад, чтобы предотвратить появление воспаления.
- Просушивать зону промежности нужно легкими промакивающими движениями.
- По возможности делайте ране воздушные ванны.
- Применяйте натуральные моющие средства без дополнительных.
- Начните тренировку мышц малого таза.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ОСНОВАНИЯ ТАЗА

Мышцы тазового дна подчиняются воле человека. С помощью упражнений можно научиться их напрягать и расслаблять. Если дома самостоятельно делать упражнения для мышц тазового дна, можно научиться лучше контролировать эти мышцы.

Регулярно выполняя упражнения мышц тазового дна, можно улучшить способность удерживать мочу и предотвращать недержание мочи. Упражнения помогают быстрому восстановлению родовых путей.

При тренировке важно уметь находить нужные мышцы. Для этого рекомендуется лечь в максимально расслабленном состоянии. Сначала следует осторожно напрячь мышцы, окружающие прямую кишку, а затем мышцы вокруг уретры мочеиспускательного канала, как если бы вы старались удержать мочеиспускание. Важно на вдохе расслабляться, а на выдохе напрягаться.

Упражнения для мышц основания таза

- I. Лягте на спину, ноги вместе, колени согнуты. Вдохните. На выдохе, медленно поднимите ягодицы вверх, напрягая при этом мышцы тазового дна. Вдохните и расслабьтесь. Повторите упражнение 5-10 раз.
- II. Стойте прямо, скрестив ноги, пятки на полу. Вдохните. На выдохе втяните мышцы тазового дна, напрягите ягодичные мышцы и втяните нижнюю часть живота. Сожмите бедра вместе и удерживайте это положение несколько секунд. Вдохните и расслабьтесь. Повторите упражнение 5-10 раз.
- III. В туалете во время мочеиспускания попытайтесь задержать струю мочи, по возможности несколько раз. Таким образом можно выяснить, задействуете ли вы правильные мышцы.

ЗАПОР

Не бойтесь ходить в туалет – даже при сильном напряжении швы обычно не рвутся. Пейте больше жидкости (против запоров хорошо помогает сливовый сок) и ешьте хорошо сбалансированную пищу, которая содержит отруби, цельнозерновые, фрукты и овощи. Если работа кишечника в течение трех дней после родов не наладится, можно при необходимости принять слабительное (например, сироп Дуфалакс, клизму Микролакс).

ГЕМОРРОИДАЛЬНЫЕ УЗЛЫ (ГЕМОРРОЙ)

Геморроидальные узлы – это расширенные вены вокруг анального отверстия и в анальном канале. Различают внешние и наружные геморроидальные узлы. Геморроидальные узлы, возникающее во время беременности или в результате сильного натуживания в ходе родов, могут быть очень болезненными.

- Для облегчения боли можно поместить на болезненную зону мешок со льдом или использовать специально для этого предназначенные лекарственные препараты, имеющиеся в ручной продаже в аптеках.

- Каждый раз мойте анальную зону после дефекации.
- Пейте больше жидкости и ешьте продукты, богатые клетчаткой, чтобы избежать запоров и облегчить процесс опорожнения кишечника.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

- Рекомендуем избегать посещения сауны и бассейна до прекращения кровоточивости (обычно до двух месяцев после родов).
- Раз в день принимайте душ.
- В течение двух месяцев после операции избегайте поднятия тяжестей (в связи с опасностью развития грыжи). Разрешается поднимать не больше пяти килограммов.
- Для снятия швов просим на 7-10 день после операции прийти к акушерке родильного отделения на II этаже или обратиться к своему семейному врачу.
- В случае появления высокой температуры (выше 37,8°), кровотечения или других послеродовых осложнений обратитесь в приемное отделение неотложной помощи женской клиники или вызовите скорую помощь.

ПОСЛЕРОДОВЫЙ КОНТРОЛЬ У ВРАЧА ИЛИ У АКУШЕРКИ

Через два месяца (8 недель) после родов следует прийти на прием к акушерке или к врачу-гинекологу, чтобы оценить послеродовое восстановление. Во время послеродового контроля вам дадут рекомендации о половой жизни и о методах контрацепции, проведут осмотр заживления швов и состояния влагалища. При необходимости будет проведен гинекологический осмотр, в ходе которого контролируется состояние шейки матки и, если требуется, возьмут анализ с шейки матки. Кроме того, вы получите советы и рекомендации по грудному вскармливанию.

МЕНСТРУАЦИЯ И ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Если Вы не кормите грудью, то первой менструации можно обычно ожидать через 8 недель после родов. При кормлении грудью менструация может отсутствовать до двух лет, это нормально. Обычно менструация восстанавливается после окончания грудного вскармливания. Половую жизнь можно начинать через 4 недели после родов, если прекратились выделения. Кормление грудью не защищает от беременности. Если вы начнете половую жизнь до визита послеродового контроля, то обязательно применяйте дополнительные меры защиты (например, презерватив).

В случае если в течение двух месяцев после родов появится какой-либо из нижеперечисленных симптомов, незамедлительно обратитесь в приемный покой для рожениц нашей больницы.

- Острая боль в животе
- Обильное кровотечение
- Высокая температура (выше 37,8°), повышение температуры, сопровождающееся ознобом
- Зловонные, гнойные выделения из влагалища
- Через две-три недели после родов грудь очень болезненная и отечная, наблюдается покраснение ограниченной зоны, сопровождающееся повышением температуры и ознобом.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное вскармливание является самым лучшим для здоровья Вашего ребенка, а для Вас это наиболее простая возможность кормить своего ребенка в первый год его жизни. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует **в течение первых шести месяцев жизни кормить ребенка только грудным молоком** и продолжать кормление грудью и на втором году жизни ребенка. Кормить грудью умеет и может каждая мать. Главное – помнить пару простых советов!

Давайте ребенку грудь каждый раз, когда он об этом просит: начиная со второго дня жизни не меньше 8 раз в сутки. В дневное время интервал между кормлениями не должен превышать трех часов. Более частое кормление увеличивает количество молока и повышает его жирность.

В первый месяц жизни не следует давать ребенку бутылочку с соской или пустышку, потому что соска может помешать ребенку научиться правильно сосать грудь.

Первые шесть месяцев жизни все необходимое для своего роста и развития ребенок получает из грудного молока. Дополнительная жидкость (вода, чай, сок) в этот период не требуется. Единственным исключением является **D-витамин**, который следует давать младенцу, начиная со второй недели жизни в течение первого года жизни.

Ребенок получает необходимое количество молока, если он

- много писает, не меньше 6-8 раз в день,
- прибавляет в весе не меньше 500-600 граммов в месяц (прирост веса в первый месяц следует рассчитывать от наименьшего известного веса, а не от веса при рождении),
- растёт в длину,
- активно сосёт грудь не менее 8 раз в сутки.

Выработка грудного молока – это естественное явление.

После родов изменение содержания гормонов в Вашем организме вызывает выработку грудного молока. Уже во время беременности и в первые дни после родов в груди есть небольшое количество молозива. Несмотря на то, что молозива немного, в нем содержится все, что необходимо Вашему ребенку в первые дни жизни. В зависимости от сосания младенца, на второй-четвертый день количество молока увеличивается и изменяется его состав.

Молозиво

- защищает ребенка от инфекций,
- подготавливает к работе нежную пищеварительную систему,
- за счет слабительного эффекта защищает ребенка от желтухи.

Отёк груди

На второй-пятый день после родов количество молока в груди существенно увеличивается. Это называется отёком груди. Грудь могут стать тяжелее, горячее, болезненнее и тверже. Может появиться умеренное повышение температуры, которое при частом кормлении пройдет само по себе. Симптомы менее выражены, если вы часто кормили своего ребенка уже в первые дни жизни. Состояние быстро нормализуется на первой неделе.

Как облегчит проблемы, связанные с застоем молока?

- Кормите ребенка часто.
- Следите, чтобы захват груди ребенком был всегда правильным.
- В перерывах между кормлениями можно прикладывать к груди чистый капустный лист, вынутый из холодильника. Меняйте его через каждые 4-6 часов.
- Перед кормлением можно сцедить из груди немного молока, чтобы уменьшить припухлость и облегчить ребенку захват груди. Часто это лучше удается под теплым душем или с помощью местного наложения теплой повязки.
- Если груди остаются болезненными и твердыми и после кормления, положите после кормления на грудь на 15-20 минут что-нибудь холодное.

Чем чаще ребенок сосет, тем быстрее грудь учится вырабатывать необходимое для ребенка количество молока. Грудное вскармливание удастся лучше, если вы дадите себе и малышу время на обучение.

Старайтесь отдыхать вместе с ребенком. Хорошо бы уже в роддоме обучиться кормлению в положении лежа. Лежа вместе с ребенком, легче привыкнуть к кормлению как ночью, так и днем. Ночное кормление увеличивает количество молока.

Ешьте сбалансированную и полноценную пищу. Состав грудного молока от питания матери напрямую не зависит, однако для гарантии хорошего самочувствия не забывайте про нормальное питание.

Для того чтобы грудного молока хватало, необходимо пить, когда вы испытываете жажду. Если ребенок взял грудь правильно, он может сосать так долго, как хочет.

Признаки правильного захвата груди

- Ребенок повернут к матери всем телом – они прижимаются друг к другу животами.
- Перед захватом груди нос ребенка расположен напротив соска матери.
- Рот ребенка широко раскрыт.
- Кончик носа и подбородок ребенка прижаты к материнской груди.
- Нижняя губа ребенка вывернута наружу.
- Щеки круглые, при сосании нет ямочек на щеках.
- Сосание чередуется с глотанием.

Не забывайте!

- Перед кормлением мойте руки!
- Грудь всегда чистая, мыть до и после кормления не надо.
- Одно кормление обычно длится примерно 20-30 минут.

Болезненность сосков

В первые недели после родов грудные соски могут быть чувствительными или болезненными даже если ребенок всегда сосал с правильным захватом. В таком случае после кормления можно смазать соски грудным молоком или смягчающей и заживляющей мазью. Появившиеся на сосках трещины указывают на неправильный захват груди ребенком. Смажьте соски специальным кремом для сосков (например, пурелан, бепантен) и особенно тщательно следите за правильностью захвата груди ребенком. Этот крем удалять с сосков перед кормлением не требуется.

Все дети разные, поэтому в ходе кормления могут возникать вопросы.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ГРУДНОМУ КОРМЛЕНИЮ

Акушерки-консультанты по грудному вскармливанию ждут Вас вместе с ребенком в женской клинике Ида-Таллиннской центральной больницы (ул. Рави, 18, Таллинн). Предварительная регистрация по телефону **620 7453** или **53 041 783**.

Можно также проконтролировать прибавку в весе ребенка.

Информацию можно найти в инфолисте семейной школы Ида-Таллиннской центральной больницы и в интернете по адресу: **www.itk.ee**.

Получить ответы акушерок-консультантов по грудному вскармливанию можно по телефону **консультации 620 7453** по рабочим дням с 10 до 14 часов.

С НОВОРОЖДЕННЫМ ДОМА

Кормление

Грудное молоко – это самое лучшее питание для ребенка. Из грудного молока младенец получает все необходимое. У новорожденных суточный ритм (день и ночь) еще не сформировался. Частое кормление в первые дни хорошо тем, что ребенок получает ценное молоко и учится сосать до того, как наполнились груди. Кроме того, это стимулирует выработку молока. При каждом кормлении ребенок может сосёт по-разному. Некоторые дети сначала долго сосут грудь – в течение 30-40 минут, после чего в течение примерно часа отдыхают. Другим требуется сосать в течение более короткого времени, но чаще. Некоторые дети едят быстро и их устраивают трехчасовые перерывы между кормлениями. Кормить строго по графику не требуется, со временем у ребенка выработается свой ритм. В сутки всем грудным детям следует питаться 8-12 раз. Младенец, получающий только грудное молоко, наелся, если после кормления он спокоен, вес тела увеличивается и он писает по меньшей мере 6-8 раз в сутки. Частота дефекаций у грудных детей различна. В первые полгода младенцы прибавляют в весе по 125-200 грамм в неделю, а в месяц по 600-800 грамм. Ребенку, находящемуся только на грудном вскармливании в первые месяцы жизни, не требуется давать дополнительной пищи или питья, кроме витамина Д.

Уход за пупком

Пуповина засыхает и отпадает в течение первых 3 – 45 дней жизни, чаще всего на 8-14-й день. Зона вокруг пупка должна быть сухой, тогда пуповина засохнет и сама отпадёт. Перед чисткой пупка тщательно вымойте руки. Чистку пупка можно проводить настойкой календулы, 3% раствором перекиси водорода и некоторыми другими антисептическими средствами. Важно по возможности чистить пуповину с краев и кожу вокруг пупка, слегка оттягивая пуповину.

Движение пуповины для ребенка абсолютно безболезненно. Это можно делать два раза в день, один раз обязательно после купания. При использовании одноразовых подгузников старайтесь оставлять пуповину вне подгузника. Перед отпаданием пуповины из кровеносных сосудов может выделиться немного крови. Пупочную рану следует чистить 3-4 раза в день до ее полного заживления, которое наступает через неделю после отпадания культи пуповины. Покраснение зоны вокруг пуповины означает, что начался воспалительный процесс распространился на подкожные ткани и речь идет о воспалении пупка. В этом случае следует обратиться к своему семейному врачу.

Температура тела

В полости матки плод окружен околоплодными водами температура которая 37 °С, тепло регулирует плацентарное кровообращение. Плод обычно теплее матери на 0,5 градусов. Если у матери во время родов повышена температура, то температура плода также повышается.

После родов температура тела новорожденного зависит от температуры окружающей его среды. Если температура окружающей среды является термонеutralной (подходящая для ребенка температура, где выработка и потеря тепла сбалансированы), то температура тела ребенка нормальная постоянно (36,6°С – 37,3°С). Ребенок не потеет, а также не проявляет беспокойства, вызываемого холодом. Термонеutralная температура для каждого ребенка индивидуальная.

Температура тела ребенка измеряется под мышкой (аксиллярно) или в прямой кишке (ректально). Разница обычно составляет 0,3 – 0,5 градуса (аксиллярная температура ниже). Гипотермия, или переохлаждение, опасна в случае, если температура тела падает ниже 35°С. Чаще температуру тела не могут удерживать недоношенные и/или дети с пониженной массой тела.

Диагноз гипертермия ставится в случае, если температура тела превышает 38 °С. Если при этом нет никакого болезненного состояния (сепсис, повреждение кожи и.т.д.), то наиболее частой причиной повышения температуры является слишком теплая окружающая среда.

Купание

Ребенка можно купать в тот же день, как вы вернулись домой. Если же ребёнок получил прививку в этот же день то купать его нельзя. Температура в ванной комнате не должна быть ниже 25 градусов, вода в ванночке должна быть 37 градусов. Для купания подходит обычная вода из-под крана, добавлять в воду ничего не требуется. Купание можно проводить каждый день, однако детское мыло рекомендуется использовать лишь один раз в неделю, иначе можно высушить кожу ребенка. Во время купания пупок можно мочить. Купать ребёнка можно в любое время, но только не перед прогулкой. Ребёнок будет хорошо спать, если его искупать вечером перед сном. По возможности, купайте ребенка каждый раз в одно и то же время. Если кожа ребенка сухая, то можно нанести на нее подходящее для ребенка косметическое молочко или увлажняющий детский крем. После купания наденьте ребенку шапочку, пока голова не высохнет. Глаза малышу следует чистить в направлении от наружного угла к внутреннему разбавленным ромашковым чаем или теплой кипяченой водой, используя для каждого глаза отдельный ватный тампон.

Витамин D

Начиная с 7-го дня жизни всем младенцам дают витамин D. Если ребенок получает только грудное молоко, ему рекомендуется давать 5 капель масляного раствора витамина D один раз в день до кормления. Витамин D дают ребёнку до двух лет. Если ребенок получает молочные смеси в количестве, по меньшей мере, один литр в день, то витамин D не требуется. В случае комбинированного питания необходимое количество витамина D рассчитывает врач. Масляный раствор витамина D можно купить в аптеке без рецепта.

Прогулки на свежем воздухе

Если ребёнок родился летом, то на прогулку с ним можно выйти уже в возрасте нескольких дней, если весной-осенью – то примерно в возрасте недели, а зимой – в 10-дневном возрасте. Зимой в течении пары дней можно приучать ребенка к холодному воздуху открывая окно. В первый раз можно выходить с малышом на прогулку, если мороз не больше 10 градусов. Если на улице холоднее, чем минус 15 градусов, выходить на улицу с ребенком не рекомендуется. Ребенок одет достаточно, если после прогулки шейные складки сохраняют тепло.

ИТК 713