



Инструкции по уходу за ребенком после родов



**" НЕЖНО ДЕРЖАТЬ НА РУКАХ, ТЕПЛО ЦЕЛОВАТЬ,
ОБНИМАТЬ КРЕПКО - ЭТО НАЧАЛО МОЕЙ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ".**



Дома с грудным ребенком

Ребенок привносит в вашу жизнь много смысла и радости, но меняет ваш образ жизни и ваши отношения. Каждая мать и отец по-своему вступают в родительские права. Родительство - это обязательства и ответственность за нового члена семьи. Открытое и теплое обсуждение внутри отношений помогает в новой жизненной ситуации. Дома, взяв выходной день и поделившись с другими, а также выполняя меньше работы по дому, помогает в процессе реабилитации. Помимо отдыха, регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе помогут вам быстрее восстановиться. Вам также следует выполнять упражнения для мышц тазового дна в соответствии с полученными инструкциями, чтобы помочь им восстановиться. Сохраняйте хорошую рабочую позу при уходе за ребенком на столе для кормления, а также хорошую позу при кормлении грудью. Не бойтесь просить о помощи!

Братья и сестры малыша поначалу рады новому члену семьи, но через несколько недель может начаться ревность братьев и сестер, что может быть тяжело для всей семьи. Вы не можете оставить ребенка без присмотра ни на минуту. Внимание к братьям и сестрам и вовлечение их в деятельность по уходу может помочь. Если ситуация кажется сложной, обратитесь в свою клинику за помощью специалиста.

Восстановление после родов

Если вы заметили что-то необычное в своем состоянии, что, по вашему мнению, связано с родами (повышение температуры, болезненность груди, плохой запах последа, обильное вагинальное кровотечение, боль в животе), обратитесь в свой медицинский центр, консультацию или в родильное отделение роддома.

Если у вас была эпизиотомия или разрыв промежности во время родов. Швы рассосутся самостоятельно в течение 1-2 недель после родов. Опрыскивание простой водой и смена повязки помогут заживлению раны. Если ребенок родился путем кесарева сечения, швы снимают в больнице.

Послеоперационное кровотечение может продолжаться 3-5 недель. Кровотечение постепенно уменьшится и станет бледным и слизистым. Менструация обычно начинается в течение шести месяцев после родов. У женщин, кормящих грудью, менструация обычно начинается позже. Новая беременность может начаться, даже если вы кормите грудью. Используйте тампоны только после повторного осмотра. Если выделения продолжают более 6 недель, обратитесь в клинику или к врачу.

Важно хорошо мыть руки! Короткие ногти также снижают риск инфекции. В послеродовом периоде шелушение кожи выше, чем обычно. Лучший способ поддерживать чистоту - принимать душ, но можно и посещать сауну в меру. В послеродовой период не рекомендуется купаться и плавать.

Сексуальных контактов следует избегать до тех пор, пока есть кровянистые выделения после кровотечения, из-за риска воспаления. Использование презервативов является предпочтительным методом контрацепции до послеродового осмотра, а также эффективным способом предотвращения инфекции. Также часто после родов сексуальное желание сильно меняется. Рекомендуется открыто обсудить это со своим супругом. Сексуальность - это больше, чем просто половой акт.



После родов душевное состояние неустойчиво, настроение может меняться, а плаксивость усиливаться. Может возникнуть легкая депрессия, которая пройдет сама по себе. Если депрессия сохраняется или усугубляется, вам следует обратиться за помощью. Опять же, открытое обсуждение в рамках отношений и с другими семьями, находящимися в такой же ситуации, может помочь.

Послеродовое обследование

После выписки из больницы вы будете клиентом своей консультации до последующего осмотра, а ваш ребенок в возрасте нескольких недель будет переведен в педиатрическую клинику. Обратитесь в клинику сразу после выписки из больницы - так ваше лечение будет продолжаться непрерывно. Если ваш ребенок был приглашен на осмотр в детскую поликлинику, вы можете посещать детскую консультацию как обычно.

Последующий визит будет проведен в вашей консультации или вашим врачом в течение 5-12 недель после родов. К этому времени большинство уже оправляются от изменений, вызванных родами. Послеродовое обследование также важно для сохранения ваших социальных льгот. Там вы также можете обсудить контрацепцию и другие вопросы, которые вас волнуют.

Уход за ребенком, контакт с кожей и грудное вскармливание

Уход за ребенком - это обучение совместной жизни, включая уход за ребенком, практику грудного вскармливания и реагирование на сообщения ребенка. Это лучший способ для родителей узнать ребенка и его или ее потребности. Это помогает при грудном вскармливании, притоке молока и раннем взаимодействии.

Непосредственное прикосновение телом - т.н. контакт "кожа к коже" и первое кормление грудью сразу после рождения имеют большое значение для успеха и продолжения грудного вскармливания. Контакт "кожа к коже" поддерживает жизненно важные функции ребенка, согревает его и уменьшает плач. Добровольное сосание ребенка увеличивает выработку молока и его количество. При контакте "кожа к коже" ребенок одет только в подгузник и находится непосредственно на поверхности тела матери. Верхняя часть подгузника открывается спереди, чтобы облегчить контакт с кожей. Кроме того, накройте ребенка, например, одеялом. Супруг также может держать ребенка в контакте "кожа к коже".

Для грудного вскармливания важно, чтобы мать могла распознавать сигналы голода ребенка. К ним относятся открывание рта, поворот головы в сторону, облизывание языка и сосание кулака. Ребенка следует кормить грудью всегда, когда у него появляются эти признаки. Частое грудное вскармливание по позывам ребенка с первых дней - лучший способ обеспечить достаточное количество молока. Фактическая выработка молока обычно происходит между 2 и 6 днями после рождения ребенка.

Грудное вскармливание и правильная хватка за грудь

Грудное молоко - лучшая пища для маленького ребенка. Грудное вскармливание - это естественный способ кормления ребенка, который, когда все идет хорошо, доставляет удовольствие и ребенку, и матери. Грудное вскармливание также способствует нормальному развитию вашего ребенка и обеспечивает хорошее взаимодействие.



Правильный хват при кормлении позволяет ребенку получать лучшее молоко из груди. Правильный хват стимулирует грудь вырабатывать необходимое ребенку количество молока. С точки зрения матери, правильный захват сохраняет грудь и делает кормление более комфортным.

Как приучить ребенка к сосанию с помощью правильного хвата

- Правильная поза при кормлении помогает ребенку получить нужное количество всасывания из груди и эффективно опорожнить грудь.
- В хорошем положении матери не приходится напрягать свое тело
- Тело матери находится в вертикальном положении, не скручено. Часто помогает, если у матери за спиной есть подушка, чтобы поддержать ее сидячее положение. Плечи могут быть расслаблены, и нет необходимости вытягивать ноги
- Мать сама помогает ребенку прижаться к ее телу руками, а затем положение матери поддерживается, например, подкладыванием подушек под руки.
- Поза позволяет установить зрительный контакт с ребенком.

Хорошая позиция сосания ребенка помогает найти правильное положение для держания ребенка на руках

- Сосок направлен к носу ребенка
- Тело ребенка прямое и обращено к матери: ему не нужно поворачивать голову для сосания
- Ребенок находится очень близко к телу матери
- У ребенка есть возможность двигать головой вперед и назад.

Что такое правильный хват, как его распознать

- Ребенок формирует зону сосания не только у самого соска, но и в области соска.
- Ребенок берет сосок в рот снизу, одновременно поднимая подбородок и отгибая голову назад
- Ребенок широко открывает рот и захватывает грудь асимметрично: большая часть соска находится во рту со стороны челюсти
- Подбородок четко расположен за соском, а щеки близко к груди, часто язык и нижняя губа даже не видны
- Язык входит снизу соска желобком и выступает над нижней губой
- Нос свободен и не касается груди
- Губы мягко вывернуты наружу
- Положение при сосании прочное, и грудь не выпадает изо рта
- Мать не чувствует боли при сосании
- Ребенок может удерживать сосание и ритмично сосать-глотать-дышать.
- Во время сосания не возникает никаких недовольств.
- Форма сосков после кормления становится круглой и полной

Признаки безопасности при грудном вскармливании

- Ребенок ест в детском темпе, обычно не менее 8-12 раз в день.
- Ребенок писает не менее пяти раз в день.
- В течение первых нескольких недель ребенок какает ежедневно. Для малышей старше шести недель нормальным считается даже ежедневный перерыв в какании.
- Ребенок растет.
- Ваш ребенок эффективно сосет и глотает молоко.
- Грудное вскармливание не вредит



Введение дополнительного молока, использование пустышки-соски и грудной накладки

Здоровый, полноценный новорожденный ребенок с нормальным весом в первые несколько дней не нуждается ни в каких питательных веществах, кроме грудного молока. Частое грудное вскармливание является достаточным для обеспечения питания ребенка. Однако бывают ситуации, когда ребенку требуется дополнительное молоко до того, как увеличится количество молока у матери. К ним относятся недоношенные дети, дети с низкой или высокой массой тела при рождении или дети с гестационным диабетом. Даже в таких ситуациях особенно важно кормить ребенка грудью или часто сцеживать молоко в дополнение к дополнительному питанию.

Если состояние матери или ребенка препятствует грудному вскармливанию, например, если ребенок находится в отделении интенсивной терапии новорожденных, мать должна начать грудное вскармливание в течение шести часов после рождения ребенка. Персонал отделения даст указания по сцеживанию молока.

Если ребенок не может сосать регулярно, мать может сцеживать молоко и давать ребенку сцеженное грудное молоко с помощью ложки, глотка или шприца. Не рекомендуется использовать соску или бутылочку до тех пор, пока грудное вскармливание не станет успешным и вес ребенка не увеличится.

Грудная накладка предназначена в основном для кратковременного использования, чтобы помочь ребенку прильнуть к груди. Их можно использовать в качестве вспомогательного средства при грудном вскармливании, например, когда соски расположены низко или ребенок плохо сосет грудь. Резинки-накладки для груди можно взять в отделении.

Уход за грудью

В первые дни грудного вскармливания соски могут раздражаться, но через несколько дней болезненность проходит. Также могут возникать ранки на груди, и лучшей профилактикой является правильное сосание. После кормления грудью вы можете выдавить несколько капель молока на больные соски, принять воздушную ванну или использовать крем Lansinoh.

По мере увеличения молока грудь увеличивается в размерах, становится горячей и набухшей. В то же время заметно увеличивается производство молока. Вы можете испытывать дискомфорт, но при частом кормлении грудью он пройдет в течение нескольких дней. Иногда отек настолько сильный, что вызывает боль у матери и затрудняет грудное вскармливание. Душ или теплые обертывания (например, мокрое полотенце или теплая подушка) перед кормлением грудью помогут облегчить выделения. Грудь также можно мягко потереть или массажировать от периметра к соску. Массаж можно продолжать во время грудного вскармливания. Если после кормления грудью стягивание остается сильным, вы можете отцедить еще молока. В перерывах между сосанием можно снять набухание груди холодными обертываниями или капустными листьями. Лучше всего прикладывать холод к груди только после кормления грудью, чтобы замедлить выработку молока.

Запоры протоков и мастит



Симптомами нагрубания являются локальная болезненность, жар и покраснение молочной железы. Если в дополнение к симптомам нагрубания груди наблюдается повышение температуры или плохое самочувствие, это называется маститом. Симптомы мастита могут также включать красные полосы, идущие от груди до ребер. Инфекции молочной железы обычно начинаются, когда молочные протоки блокируются. Ранка на головке молочной железы может стать путем для инфекции. Легкие симптомы инфекции молочной железы можно вылечить с помощью домашнего ухода, но если симптомы сохраняются, вам следует обратиться к врачу. Домашнее лечение запора протоков и мастита включает регулярное кормление грудью или сцеживание, массаж груди, тепло для стимуляции возбуждения и прохладные процедуры для снятия боли и отека между кормлениями. Если домашнее лечение не улучшает состояния, следует обратиться к врачу не позднее, чем на следующий день после появления симптомов. Для лечения грудной инфекции часто требуется курс антибиотиков. Важно продолжать грудное вскармливание во время курса антибиотиков и следить дома за тем, чтобы закупорки удалялись и не образовывались новые.

Важно, чтобы кормление грудью было приятным. Каждая мать и ребенок разные, и правильное грудное вскармливание может означать разные вещи. Мать имеет право решать, чего она хочет от грудного вскармливания. Мы стараемся дать каждой маме индивидуальную консультацию по грудному вскармливанию. Надеемся, что вы не стесняетесь высказывать любые опасения, которые у вас могут возникнуть.

Безопасное укладывание спать для младенцев

Международные рекомендации по убаюкиванию детей до 6 месяцев и другие рекомендуемые меры по снижению колибельной смертности в Финляндии (исследование Kirjavainen 2007):

1. укладывайте младенцев в возрасте до 6 месяцев спать на спине, если нет других указаний врача.

- В больницах младенцев могут укладывать и на животе. Положение лежа поддерживает грудную клетку новорожденного и облегчает дыхание в первые дни жизни. Однако этот вид укладывания не следует продолжать в домашних условиях без специальных указаний.
- Пока ребенок бодрствует, его можно держать на животе.
- Возраст риска смерти в кроватке составляет примерно от 1,5 месяцев до 6 месяцев. Примерно в возрасте шести месяцев дети начинают переворачиваться во сне. Все положения для сна безопасны после 6 месяцев.

2. спальная поверхность ребенка должна быть твердой.

3. мягкие предметы, которые могут задушить ребенка, такие как подушка или мягкие игрушки, не должны находиться в кроватке ребенка младше 6 месяцев.

4. следует избегать сна на боку для младенцев в возрасте до 3 месяцев и позже, по крайней мере, до 6 месяцев, если мать курила во время беременности.

- Особенно опасно спать рядом со своим ребенком курящей матери.

5. Рассмотрите возможность использования снотворной соски при успешном грудном вскармливании или, по крайней мере, с месячного возраста до шести месяцев.

Использование пустышки снижает риск смерти в кроватке.



6. избегайте перегревания ребенка.

7. избегайте воздействия на ребенка табачного дыма.

- Курение во время беременности является единственным наиболее важным фактором риска смерти новорожденных.
- Воздействие табачного дыма на новорожденного вредно по многим причинам.

Если вы все же решили спать в семейной кровати, несмотря на рекомендации, вам следует обратить внимание на следующее:

- Матрас должен быть достаточно твердым и единым, чтобы ребенок не скатился, например, в щель в матрасе.
- В кровати не должно быть свободных подушек, одеял или мягких игрушек, которые могут задушить ребенка.
- Размещение братьев и сестер или домашних животных на одной кровати не допускается.
- Ребенок должен спать на спине.
- Для ребенка должно быть достаточно места, чтобы он не мог упасть с кровати или чтобы взрослый не мог перевернуть ребенка.
- Температура в комнате должна быть прохладной, а ребенок должен быть легко одет.
- Человек, спящий с ребенком, не курит, не употребляет алкоголь, наркотики или любые утомляющие лекарства.
- Если ваш ребенок недоношенный или родился с малым весом, в первые несколько месяцев не рекомендуется спать в семейной кровати.
-

Супруг, родственник или партнер

После родов мать находится в хрупком душевном состоянии, и следующие несколько месяцев - это запутанное и напряженное время. Иногда самооценка матери может быть низкой, постарайтесь помочь и поднять ее самооценку. Заботьтесь о маме и малыше и давайте как можно больше положительных отзывов. Поощряйте мать к грудному вскармливанию. Предложите помощь, например, заняться домашними делами, чтобы дать матери отдохнуть. Забота, ласка и внимание важны для матери и ребенка, и их никогда не бывает слишком много. Мы надеемся, что ваш ребенок станет естественной частью повседневной жизни вашей семьи, что вы найдете радость в вашем ребенке и что вы решитесь наслаждаться временем, проведенным с малышом!

Этими рекомендациями мы желаем вашей семье счастливого совместного времяпрепровождения. Если у вас возникли вопросы, вы можете обратиться к нам за советом в любое время дня и ночи. Однако в рабочее время, пожалуйста, в первую очередь обращайтесь в свою консультацию.

Правильное питание и диета после родов

Восстановление после родов ускоряется при хорошем питании матери. Правильное питание также создает условия для успешного грудного вскармливания. Правильным питанием обеспечивается достаточное потребление защитных питательных веществ - белка, витаминов и минералов. Особое внимание следует уделить адекватному потреблению **кальция и витамина D**.

Низкое потребление витаминов B и C в рационе матери также снижает уровень этих витаминов в грудном молоке. Витаминов B и C больше всего в цельнозерновых крупах, а



также в овощах, фруктах и ягодах. Аналогичным образом, качество жиров в рационе матери отражается на качестве жиров в грудном молоке. В рационе матери рекомендуются растительные маргарины, растительные масла и рыба, которые обеспечивают мягкие жиры.

Правильный рацион включает **достаточное количество приемов пищи**, например, завтрак, два горячих блюда, ужин и, если кормите грудью, 1-2 перекуса между приемами пищи. Правильное питание включает в себя **разнообразные продукты**, цельное зерно, молочные продукты, мясо, рыбу и холодные закуски, овощи, фрукты и ягоды, а также пищевые жиры.

Например, вы можете составить такую диету для кормящей матери: 8-10 небольших кусочков цельнозернового хлеба, 4-5 стаканов молока или кефира, 100-150 г мяса или рыбы, 4-6 картофелин, 2-4 фрукта, 300-400 г овощей и 30-40 г измельченного маргарина или растительного масла. Вы также можете время от времени есть печенье и мороженое.

Контроль веса и снижение веса

Грудное вскармливание - это время больших энергетических затрат. Во время беременности мать накапливает жир для кормления грудью. Во время грудного вскармливания мать может немного похудеть, но строгая потеря веса не рекомендуется, так как токсины окружающей среды, накапливающиеся в жировой ткани матери, переходят в грудное молоко и к ребенку. С другой стороны, строгие диеты вредят успеху грудного вскармливания. После окончания грудного вскармливания можно начать реальное снижение веса до нормального веса, если за этот период накопился избыточный вес.

Снижение веса происходит успешно, когда потребление энергии ограничивается реальным сокращением приема пищи. В рационе полезно иметь 4-5 приемов пищи, начиная с утра, но употребляемую пищу следует изменить на вегетарианскую и низкокалорийную. Особенно настораживают скрытые жиры в холодных закусках, выпечке и молочных продуктах. Во время диеты можно свободно употреблять фрукты, ягоды и овощи.

Тренировка мышц тазового дна после родов

Во время беременности тазовое дно подвергается длительному стрессу и давлению, что может повлиять на работу мышц тазового дна. Беременность и роды также растягивают мышцы тазового дна. Тренируя мышцы тазового дна, вы можете способствовать восстановлению мышц, предотвращать и лечить недержание мочи и дисплазию влагалища. Укрепление средней части тела также начинается с тренировки мышц тазового дна.

Упражнение по идентификации

Упражнения для выявления мышц тазового дна следует начинать в течение 24 часов после рождения. Научитесь находить мышцы, предварительно полежав. Мягко сожмите анус, матку и уретру внутрь и вверх. Сожмите в два счета и расслабьте в два счета. Повторяйте 5-15 раз, 3-4 раза в день. Держите мышцы живота, ягодиц и бедер расслабленными, дышите нормально.



Боль и отек в области промежности могут поначалу затруднить определение мышц. Как только вы сможете определить мышцы тазового дна в положении сидя и стоя, пора приступать к тренировке мышц.

Мышечные упражнения

Выполняйте следующие упражнения сидя, стоя и передвигаясь, в перерывах между обычными занятиями.

1. максимальная сила

Энергично сократите мышцы тазового дна. Сожмите анус, влагалище и уретру внутрь и вверх. Удерживайте сокращение в течение 5 секунд. Делайте паузы между сокращениями в течение 10-15 секунд. Повторите упражнение для мышц от 5 до 10 раз.

2. скоростное упражнение

Сжимайте мышцы тазового дна как можно сильнее и быстрее. Делайте паузу между схватками на несколько секунд. Повторите 10 раз.

3. выносливость

Сожмите мышцы тазового дна слегка, в полсилы. Удерживайте сокращение в течение 10-20 секунд. Делайте паузы между сокращениями в течение 10-20 секунд. Повторите упражнение 5-10 раз.

Занимайтесь пять дней в неделю и выполняйте упражнения 2-4 раза в день.

Используйте мышцы тазового дна во время повседневной деятельности. Слегка сокращайте мышцы перед тем, как встать, поднять ребенка, присесть на корточки или кашлянуть.

Вы можете перейти к поддерживающей тренировке, когда исчезнет ощущение давления на тазовое дно и у вас не будет недержания мочи. Поддерживайте хороший тонус мышц тазового дна на протяжении всей жизни, выполняя физические упражнения 2-3 раза в неделю.

Упражнения после родов

Восстановление после родов происходит индивидуально. Дайте себе время на восстановление, так как выздоровление может занять несколько месяцев. Щадящие упражнения ускоряют восстановление организма после изменений, вызванных беременностью и родами. Ваше физическое состояние и настроение улучшится, и вы будете лучше справляться с ребенком. Физические упражнения также помогут вам восстановить вес до уровня, который имелся до беременности.

Ходьба - хороший способ начать заниматься. Вы можете начать ходить, когда сможете делать шаги нормальной длины без боли. Первое время избегайте прыжков и упражнений в быстром темпе, так как связки ослаблены из-за гормональных изменений. Увеличивайте физическую нагрузку, прислушиваясь к своему организму. Выбирайте знакомые и безопасные формы упражнений. После улучшения работы мышц тазового дна и поддержки



средней части тела, а также при отсутствии проблем с задержкой мочи, можно постепенно переходить к более интенсивным упражнениям.

Вы можете стремиться к выполнению общих рекомендаций по физической активности:

- энергичные упражнения на выносливость, например, энергичная ходьба, в течение не менее 2 часов 15 минут в неделю

ИЛИ

интенсивные упражнения на выносливость, например, бег трусцой, в течение не менее 1 часа 15 минут в неделю

- дополнительная тренировка мышц 2 раза в неделю

Разрешение на послеродовые упражнения должно быть получено у врача или медицинского работника консультации.

Умеренные физические нагрузки не влияют на количество и качество грудного молока. Во время физических упражнений важно потреблять достаточное количество жидкости. Вы можете кормить грудью перед тренировкой, чтобы грудь была легче и вес груди не давил на верхнюю часть спины. Поддерживающие спортивные бюстгалтеры также уменьшают нагрузку на шею и плечевой пояс.

Восстановление мышц живота после родов

Мышцы живота сочленяются своими мембранными сухожилиями в единую фасцию, называемую линией Альба. Во время беременности linea alba растягивается, и прямые мышцы живота отделяются друг от друга, позволяя матке расти. Чаще всего восстановление происходит в первые месяцы после родов. Слишком ранние интенсивные физические нагрузки могут замедлить восстановление. Тренировки следует начинать с внимания к осанке, упражнений для тазового дна и глубоких мышц живота. Если у вас возникли проблемы с реабилитацией, вы можете обратиться к физиотерапевту в местном медицинском центре/ поликлинике по месту жительства или в отделение физиотерапии центральной больницы Кайнуу.