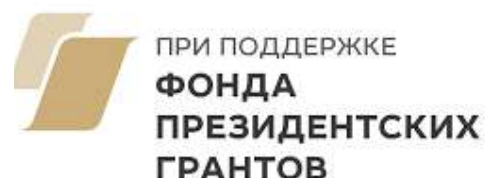


АНО «Услышать тишину»

Конспекты лекций

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

АНО «Услышать тишину»

ГИГИЕНА МАЛЫША

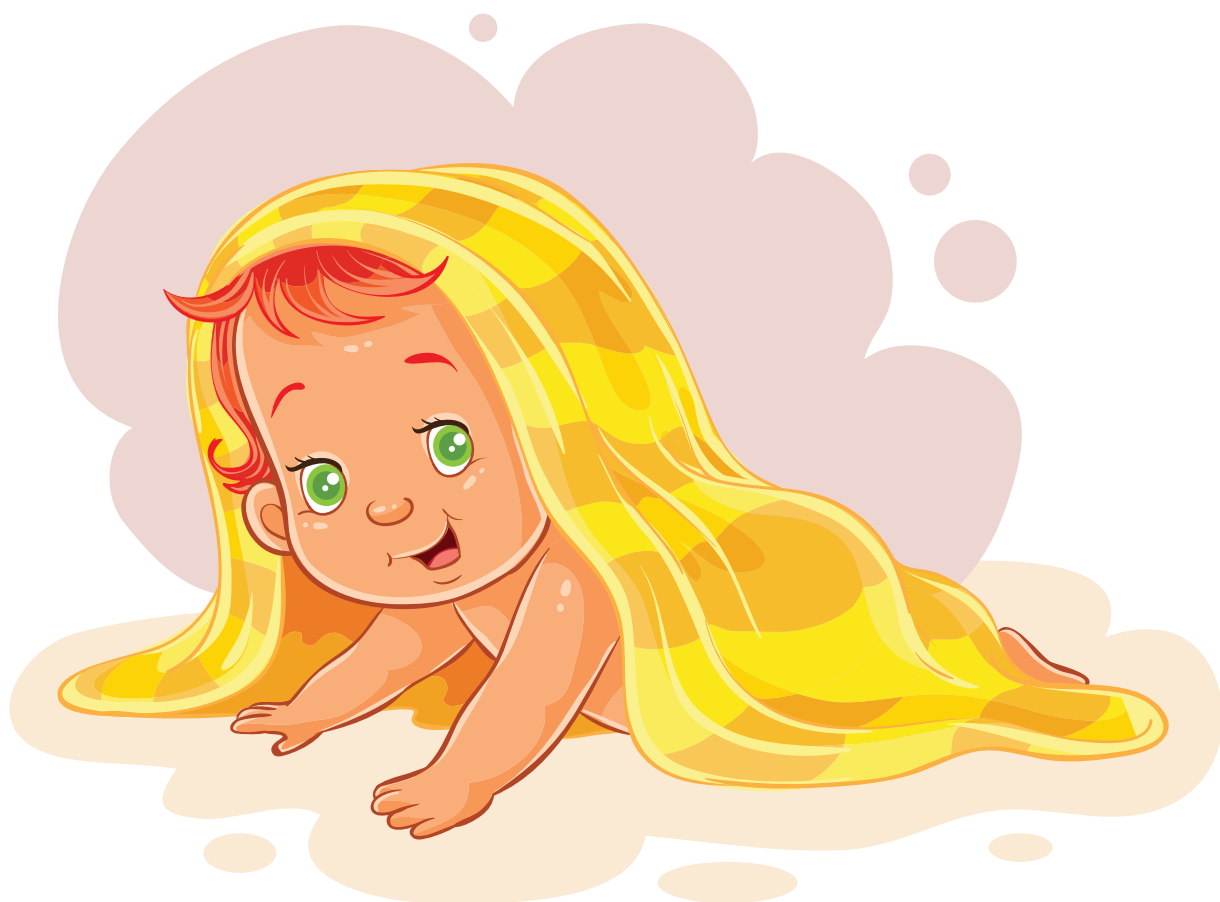
Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Гигиена малыша

- Умывание
- Купание
- Уши
- Нос
- Ногти
- Волосы
- Зубы
- Кожа
- Половые органы
- Подгузники



Чем мыть малыша

- Малыши не пачкаются
- Голову мойте водой, без шампуня
- Купите средство «с головы до пят»
- С средство мойте реже 1 раза в день

Какой водой мыть

- Воду используйте из-под крана
- Не кипятите
- Не добавляйте марганцовку

Это опасно!

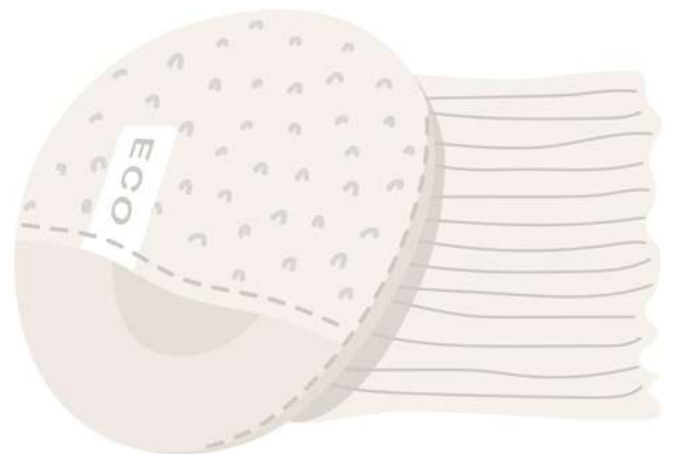
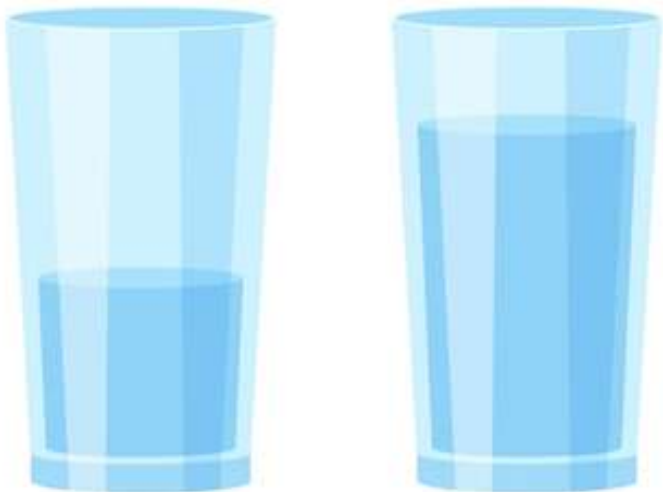


Как умывать?

- Возьмите чашку с теплой водой, вату / ватные диски
- Ватный диск окуните в воду и протрите лицо

Какой водой умывать?

- Воду используйте из-под крана
 - Не кипятите
 - Не добавляйте марганцовку
- Это опасно!*



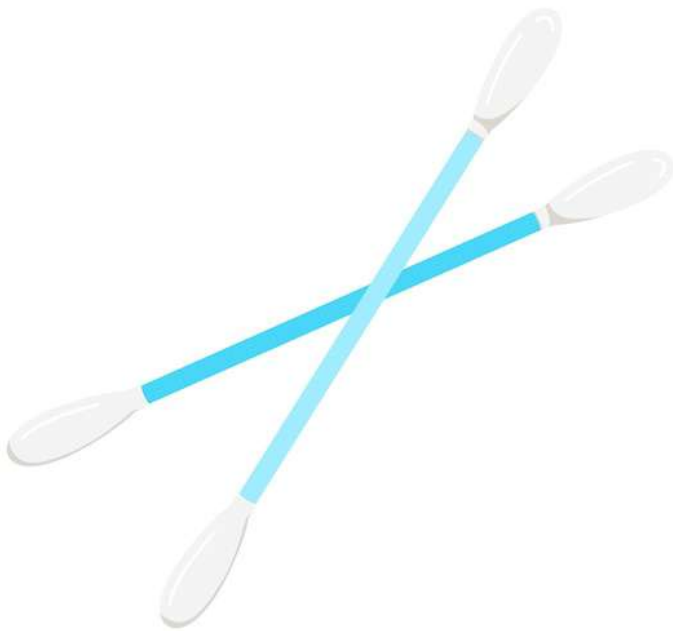
Уши

– Ватные палочки с утолщением
замените обычными

*Если уверены в точности своих
движений*

– Не лезьте внутрь уха

– После купания протирайте только
снаружи



Как промывать глаза

– Глаза промывайте теплой водой ватным диском от края к носу

В уголках глаз выделения

- Не промывайте чаем, молоком
- Идите к врачу-офтальмологу
- Нужно лечение

Причины выделений

- Инфекция
- Непроходимость слезных каналов



Нос

– Не залезайте в нос предметами

*Например, ватными палочками,
пинцетом и др.*

– Ребенку будет больно! – Нос малыша
очень чувствителен

Если сухие корочки в носу

– Увлажняйте и
проветривайте квартиру
– Тогда корочек не будет



Как чистить нос

– После ванны
– Скрутите ватку / ватный
диск в жгут,
– Аккуратно вставьте в
ноздрю, вытащите. Корочки
прилипнут к вате



Когда у малыша насморк

– Используйте аспиратор

Купите аспиратор заранее. Он будет вам нужен еще долго

– С 8-9 месяцев учите малыша делать «ежика». Сопли выскочат сами

Какой аспиратор выбрать?

«ДА»

Аспиратор с всасыванием, с широким кончиком, который можно промыть



«НЕТ»

Аспиратор мини-клизма



Волосы

- Расчесывайте обычной расческой с тонкими редкими зубчиками
- Расчесывайте аккуратно и нежно
- До 1 года волосы ополаскивайте. Шампунь не используйте. Волосы малыша не пачкаются



Если молочные корочки в волосах

- Молочные корочки на волосах не ковыряйте. Они пройдут со временем
- Если хочется – нагрейте масло, вотрите, наденьте чепчик на 30 мин., мелкой расческой счешите корочки
- Но корочки все равно появятся снова

Миф

Стричь до 1 года нельзя

Правда

Можно. Особенно, если волосы мешают малышу



Миф

В 1 год голову нужно побрить. Волосы будут расти лучше

Правда

Волосы не будут гуще. Бритье не влияет на генетику. В полном объеме волосы вырастут с 5 до 7 лет

Миф

Лысина на голове – у ребенка рахит

Правда

Волосы мягкие, ребенок лежит на спине, крутит головой. Поэтому волосы вытираются. Бойтесь рахита? Сдайте анализы

Когда чистить зубы

Когда появятся первые зубы

Чем чистить зубы

Съедобной зубной пастой

Совет

- Чистите при своих детях свои зубы
- Дети будут повторять за вами и тоже будут чистить зубы

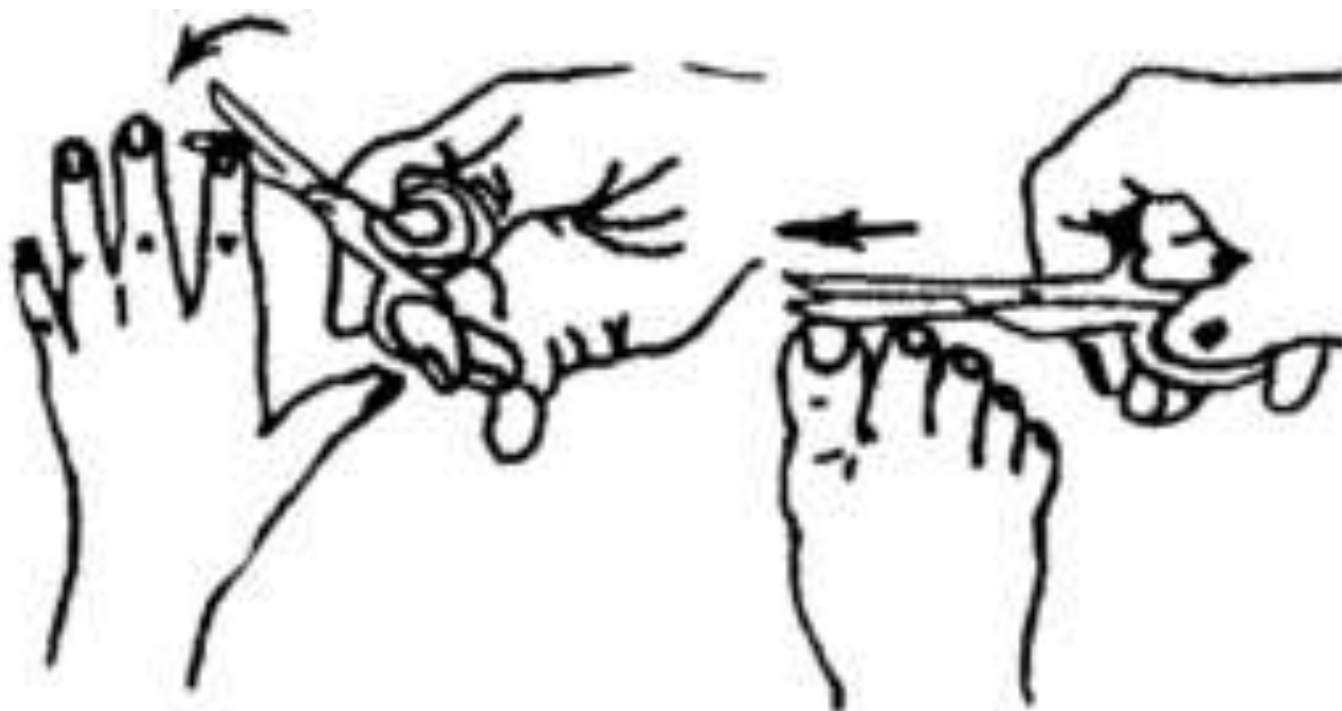


НОГТИ

– Ногти нужно стричь обязательно

Как удобно стричь НОГТИ малышу

- До 1 года – во сне
- Можно стричь не все ногти сразу
- Пользуйтесь маленькими маникюрными ножницами с тонкими закругленными концами. – Перед стрижкой обработайте их неспиртовым антисептиком



Нужно ли мазать кожу?

– Кожа малыша мягкая, чистая, розовая? С кожей все хорошо. Не мажьте её

– Есть проблемы с кожей? Крема, масла – только на проблемное место

– Проблема с кожей серьезная?

Идите к врачу – дерматологу

– Лечебные крема – только после консультации с врачом



Кожа после ванной

– После ванной – воздушная ванна

*Ребенок лежит голенький
Его кожа дышит*

– После ванны все складочки протирайте насухо



Половые органы

- Меняя подгузник, кладите под ребенка одноразовую пеленку. Если малыш пописает, то на нее
- При проблемах с половыми органами – к врачу



Как собирать мочу для анализов

- В мочеприемник
- В пакет, надетый на ножки до пояса



Как выбрать ПОДГУЗНИКИ

– Выбирайте гелевые

Они лучше держат влагу

– Целлюлоза – когда будете приучать к горшку

– Обязательно резинка вокруг ножек

Стул у детей мягкий

– Индикатор наполненности не важен

– При выборе учитывайте: модель, вес ребенка, его комплекцию



Подходит ли подгузник

– Если после подгузника краснота – он не подходит

Не подходит или по размеру, или по модели, или по наполнителю

– Купите другую модель / фирму

Сколько подгузников покупать

– Не покупайте много подгузников сразу.

Подбор подгузников может быть долгим

– Подгузники подошли? Покупайте с запасом



Виды подгузников

- Сначала – подгузники
- Малыш начал переворачиваться – покупайте подгузники-трусики
- Есть подгузники для новорожденных с вырезом для пупка

Вместо них подверните обычный подгузник / вырежьте в нём дырку для пупка.

Пока пупок не зажил, не закрывайте его подгузником

- Для купания купите специальные подгузники

Они не разбухают в воде



Как надевать подгузники?

- Расправьте подгузник
- Поверните малыша на бок
- Подложите подгузник под попу
- Плавно поверните малыша на другой бок
- Расправьте подгузник
- Закиньте на малыша переднюю часть
- Застегните липучки

Уровень натяжения зависит от комплекции и активности малыша

- Расправьте резинки вокруг ножек



Как узнать – малыш покакал или нет?

- Поднимите ножку
- Отодвиньте резинку подгузника
- Посмотрите



Когда на горшок

– Рано не приучайте к горшку

– Ребенок начнет ходить на горшок с 1,5 до 3 лет

– В голове малыша должен созреть контроль

мочеиспускания – тогда он сам будет ходить на горшок

– Не заставляйте малыша ходить на горшок. Этим вы травмируете его. Будьте терпеливы и последовательны

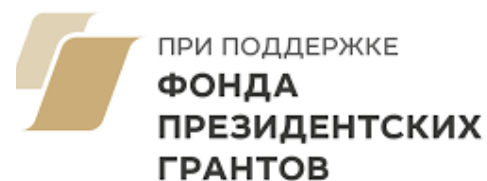
– Переход к горшку происходит долго. Он может занять от 1 до 6 месяцев



АНО «Услышать тишину»

ПЛАЧ МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ «Тулский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской»

Почему малыш плачет

Он хочет сказать вам что-то и/или выражает эмоции

- *Хочется есть*
- *Мамы нет*
- *Холодно*
- *Страшно*
- *Подгузник завернулся и давит на попку*
- *Мокро*
- *Больно и т.д.*



Важно знать

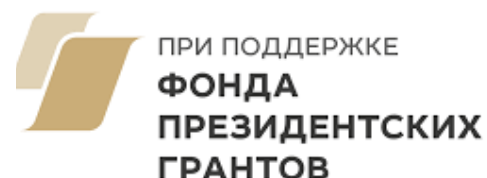
- Все дети плачут. Не бойтесь. Скоро малыш перестанет часто плакать
- Сначала всем сложно понять причину плача. Но скоро вы научитесь
- Ребенок плачет, и вы нервничаете? Дети чувствуют это. Успокойтесь, ребенку тоже станет легче

Никогда не трясите малыша. Это опасно!

АНО «Услышать тишину»

КУПАНИЕ МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ «Тулский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской»

Купание малыша ≠ купание взрослого

- Купание успокаивает малыша
- Купание напоминает время в животе у мамы
- Купайте каждый день
- Купайте сразу после роддома
- Малыши не пачкается
- Не трите мочалкой
- Мойте своими руками, без мочалки
- Купите 1 средство «с головы до пят»
- Не мойте со средством каждый день



В какой воде купать?

- Воду используйте из-под крана
- Не кипятите
- Не добавляйте марганцовку

Это опасно!

- Не добавляйте травы
- Может быть аллергия*

В чем купать

– В любой детской ванночке: обычной / с горочками / с вставками и др.

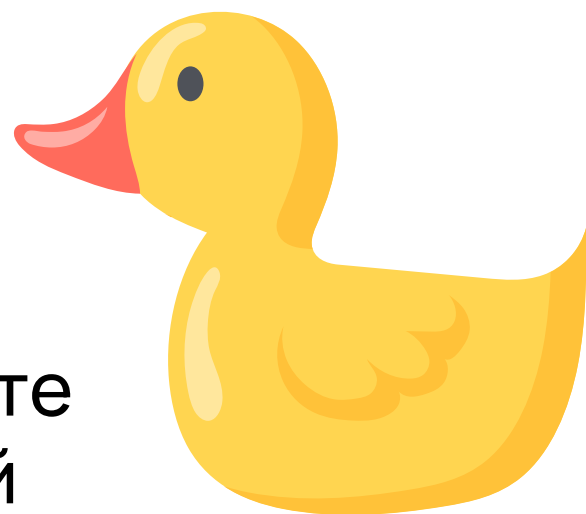
– Во взрослой ванне.
Перед купанием ванну мойте. Набирайте много воды



Как сделать купание интересным

– Купите интересные игрушки для купания
Например, стаканчики, резиновые игрушки, краски для купания и др.

– Когда малыш начнет ползать и ходить – постелите на дно ванны нескользящий коврик или фигурки



Как купать

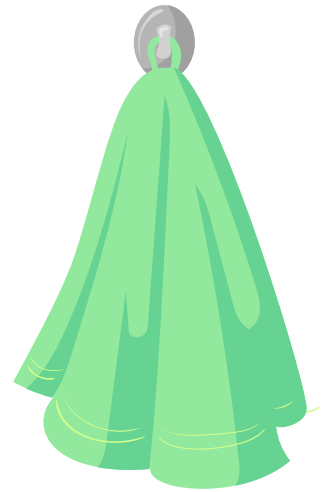
– Опускаете в воду, спинка вниз
поддерживаете под шею

Шея – слабое место малыша

– Гладите, придерживаете,
покачиваете, можно плавные
движения вперед-назад

– С 1 месяца можно купать
животиком вниз. Но большим
пальцем закрывайте малышу
рот

– Не бойтесь воды. Каждый
малыш при купании хоть 1 раз
глотал воду



Сколько купать?

Купайте не долго. 10-15 мин. Малыш
хочет дольше? Отлично! Купайте дольше

Как мыть голову?

– Черпайте воду рукой и поливайте
рукой на голову. Поливайте плавно

– Не поливайте из ковшей, душа и др.

Малыш боится воды?

Перенесите время купания
Например, с вечера на день, с утра на
вечер

Не помогает?

Купайте в маленькой
ванночке

Не помогает?

Попробуйте
адаптационное
купание

Не помогает?

Купайтесь вместе с
малышом во взрослой ванне
Купайтесь, помывшись и надев нижнее
белье



Про ныряние

Изучите технику безопасности

Найдите инструктора, который покажет, как правильно нырять

Про закаливание

– Не начинайте сразу

– Терморегуляция ребенка не развита

Он быстро перегревается, быстро замерзает

Как закаливать при купании

– Постепенно снижайте температуру воды

Например, 1 градус за 2 недели

– Не закрывайте дверь в ванну при купании

АНО «Услышать тишину»

МАТЕРИНСКИЙ УХОД

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Спокойная, счастливая мама = спокойный, счастливый малыш

- Заботьтесь и о малыше, и о себе
- Берегите себя. Просите помощи
- Ориентируйтесь на себя, свое состояние и потребности вашего малыша
- Делайте комфортно вашей паре «мама-малыш»

На воспитание 1 ребенка до 12 лет
нужно 3 взрослых



Как экономить силы?

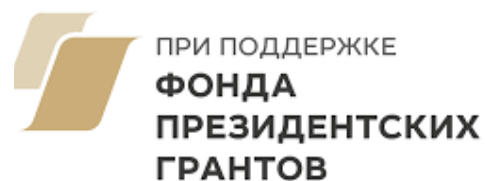
- Перед родами заморозьте готовой еды
Вам не нужно будет готовить первое время
- Купите помощников в быту
Робот-пылесос, посудомойку
- Расставьте приоритеты
Малыш не ползает? Не мойте полы каждый день
- Помните про свои хобби и увлечения



АНО «Услышать тишину»

СЛИНГИ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Слинг – тканевое приспособление для ношения ребёнка на себе

Положение малыша в слинге = на руках мамы



Плюсы слингов

- Правильная нагрузка на маму, ее спину и руки
- Ребенок расслаблен, ему удобно, мама близко
- Нагрузка на ребенка симметрична
- Нагрузка на ребенка правильнее, чем при горизонтальном ношении
- Профилактика дисплазии тазобедренного сустава
- Можно везде пройти



Виды слингов

- Слинг с кольцами
- Слинг-шарф
- Май-слин
- Эргорюкзак / слинг – рюкзак



Слинг с кольцами

Плюсы

- Просто и быстро надеть
- Удобно регулировать
- Легко сменить положение ребенка, не снимая с себя слинга
- Удобно покормить ребенка или переложить, если уснул
- Удобно использовать с колясками и автокреслами
- Равномерная нагрузка на ребенка

Минусы

- Только для недолгого ношения
- Нагрузка на одно плечо мамы



Слинг - шарф

Плюсы

- Равномерная нагрузка на ребенка и маму
- Легко развязывать

Минусы

- Нужно учиться намотке
- Страх перед размерами полотна и способом намотки
- Нужны дополнительные приспособления для поддержки головы

Например, скрученный платочек, салфетка, пеленка



Май - слинг

Плюсы

- Равномерная нагрузка на ребенка и маму
- Удобно носить, надевается достаточно быстро

Минусы

- Нужны дополнительные приспособления для поддержки головы

Например, скрученный платочек, салфетка, пеленка

- Нужно время на регулирование



Эргорюкзак / слинг – рюкзак

Плюсы

- Равномерная нагрузка на ребенка и маму
- Очень быстро надеть и отрегулировать
- Есть модели с 2 месяцев малыша
- Есть регулировка по высоте и ширине спинки
- Удобно снимать

Минусы

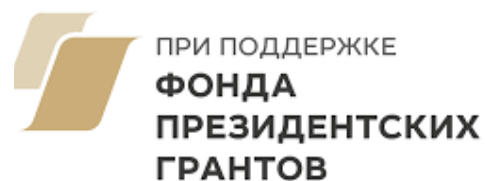
- Высокая стоимость



АНО «Услышать тишину»

ОДЕЖДА МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Как одевать

— Одеваете малыша как сами +1 слой одежды

Например, зимой это плед в коляску

— Ребенок начал ходить, он активен? Одевайте его на прогулки легче



Замерз ли малыш

— Подведите пальцы под одежду за шею

— Потрогайте температуру спины

— Спина теплая? Малыш не замерз

— Спина холодная? Малышу холодно



Сколько одежды нужно малышу

Минимум 3 комплекта:

1 – на ребенке

1 – в стирке

1 – запасной

Не покупайте много!

Быстрее всего дети растут в 1 год жизни

Всю одежду они не успевают одеть



Какую одежду покупать

– Можете покупать первую одежду швами внутрь. Сейчас ткани, нитки, швы мягкие

– Срезайте этикетки.

Они часто колючие

– Начинайте покупать одежду с 62 размера

Длинное можно подвернуть



– Не бойтесь искусственных материалов

Например, флис. Эти материалы качественные и удобные

– Покупайте одежду, которая фиксируется

Боди, кофты на застежках



Какую одежду покупать

- Удобна одежда, которую раскрыл, положил на нее ребенка, застегнул
- Если одежда через голову, то берите широкий вырез / вырез, который можно раскрыть
- Лучше – одежда из 2 частей



Штаны и кофта / футболка и шорты. Так стирать меньше

Про носки и колготки

– Когда ребенок начал ползать –
оставляйте ступню голой

Поможет лучше чувствовать пол

– Когда ребенок начнет ходить - носки
или колготки с прорезиненной подошвой

Помогут не упасть



Про шапку

- Шапку выбирайте по размеру головы
- Тонкая шапочка под теплую – только в самые морозы
- Удобны шапки-шлемы: сразу и шапка, и шарф



Какую одежду не покупать

– Не покупайте ползунки

Вшитая ступня мешает ребенку на руках двигать ногами, жмет, неудобна. Из ползунков дети быстро вырастают

– Не покупайте распашонки

Они не удобны, быстро раскрываются

– Чепчик не нужен

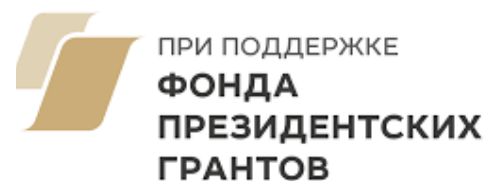
Только если дома очень холодно или для красоты



АНО «Услышать тишину»

ПЕЛЕНАНИЕ МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Пеленать или нет

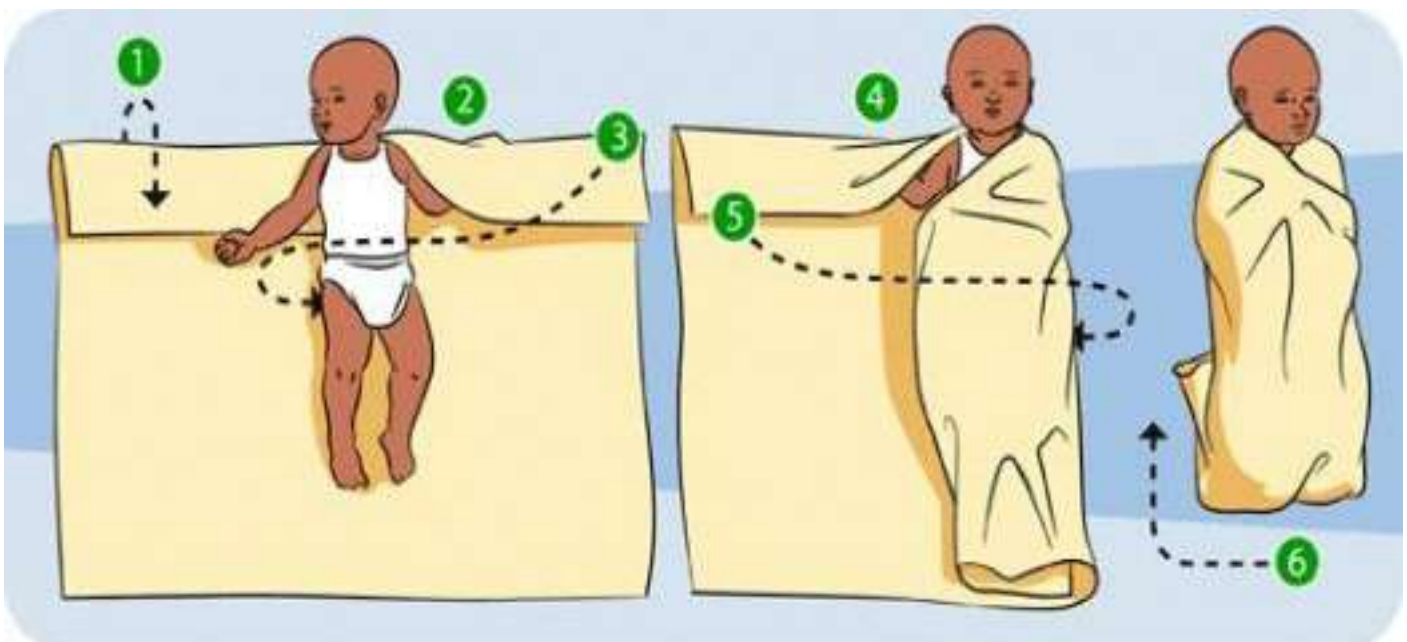
- Не верьте: от пеленания ноги не стану ровными и стройными
- Не пеленайте без необходимости

Когда пеленать

- Если ребенок беспокойный – пеленание успокаивает, помогает уснуть
- При адаптационном купании

Как пеленать

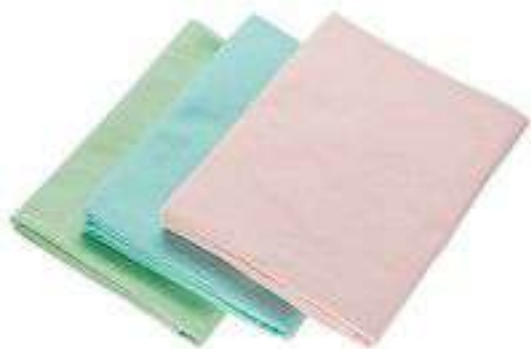
- Пеленайте только свободно
- Никогда не пеленайте туго!
- Ребенок должен шевелить руками и ногами



Чем пеленать

Классические пеленки

- Это кусок материала
- Нужно 2-3 тонких, 2-3 плотных
- Размер: 60x90 см, 60x120 см
- Покупайте пеленки с рыхлым плетением



Современные пеленки

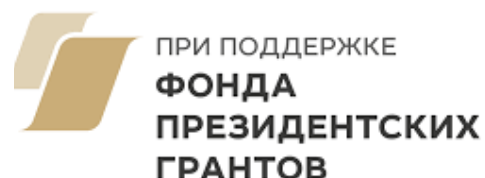
- Пеленки с молниями
- Пеленки с липучками
- Пеленки с кнопками



АНО «Услышать тишину»

ПОДГОТОВКА ДОМА К МАЛЫШУ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Дом с малышом

Влажность: 60%

Температура: от 18 ° до 22°

Если кожа малыша сухая и шершавая

Повысьте влажность

Как повысить влажность

- Увлажнитель
- Мокрое полотенце на батарею
- Миска с водой на подоконник



Сделайте быт простым

- Уберите ковры
- Купите помощники в быту
Робот-пылесос, посудомойку
- Заморозьте запасы готовой еды
- Просите помощи

Безопасный дом

- Попробуйте походить по дому с 1 завязанной рукой
Как будто с ребенком на одной руке
- Измените быт, чтобы вам было удобно
- Уберите опасные места
Обратите внимание на углы и косяки дверей, чтобы не ударить о них малыша
- Если делаете ремонт, то закончите его за 4 месяца до малыша
Запахи от краски, клея должны выветриться



Полезная мебель

Комод для детских вещей

- В верхний ящик – детские вещи на 1 день (одежда, подгузники)
- Верхний ящик пополняйте каждый день
- Остальное – в нижние ящики



Полезная мебель

Где ухаживать за малышом

- Удобно на уровне пояса
- Удобны пеленальные доски: можно установить везде, взять с собой в поездки на машине, на дачу
- Пеленальные доски бывают надувные и жесткие
- Нужен ли пеленальный комод? Он удобен, но на короткий срок



Уголок мамы

- Сделайте рядом с ребенком место для себя
- Поставьте туда воду, лёгкий перекус, чай в термосе

Зачем

В первые месяцы часто хочется есть и пить. Но не всегда можно отойти от малыша



Не оставляйте малыша одного!

– Никогда не оставляйте ребенка одного. Дети могут легко упасть с пеленального места

– Даже в первые дни!

– Не отворачивайтесь

Если нужно взять что-то рядом – всегда оставляйте руку на ребенке, хотя бы держите его за ручку или ножку



Когда малыш начнет ползать

- Пройдите по квартире на четвереньках
- Закройте опасные углы накладками
- Поднимите опасные вещи выше
- Ящики освободите от опасных предметов
- Часть ящиков закройте специальной защелкой
- Оставьте 1-2 ящика для ребенка.



Положите туда интересные вещи

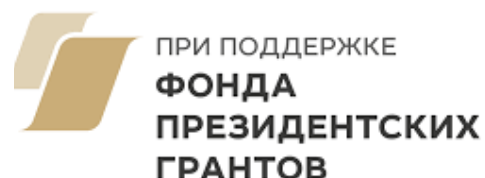
Например, старый пульт, ключи, пакет с пакетами, бумажные полотенца



АНО «Услышать тишину»

ПРОГУЛКИ С МАЛЫШОМ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Кому гулять важнее

Маме нужно гулять минимум 20 мин. в день. Обязательно

Как гулять малышу

- В коляске
- В слинге
- Если у мамы нет сил, то ребенку можно гулять на балконе. Можно первые 6 месяцев. После – прогулки и изучение мира на улице
- Иногда – автопрогулки куда-либо



Как выбрать коляску

– Первая коляска – люлька

– Вес коляски

Легкая, если ее нужно поднимать на этаж

– Проходимость и маневренность

Попробуйте походить с коляской в магазине

– Большой капор – капюшон

Он защищает от солнца, ветра, дождя

– Для зимы – хорошие рессоры и проходимость колес

– Проверьте ширину колесной базы

Входит ли в ваш лифт?

– В прогулочной коляске спинка должна раскрываться на 180°

Удобно, если ребенок уснул



Когда нужно автокресло

- Все поездки в машине – только на автокресле
- Даже поездка из роддома в автокресле

Как выбрать

- Возраст и/или вес малыша должны соответствовать креслу
- Не пугайтесь. В автокресле 0+ малыш не сидит. Ему удобно и комфортно
- Есть автокресла «3 в 1» на любой возраст



Как поставить автокресло в машине

- До 1 года ребенок ездит только лицом против движения, спиной – по ходу движения
- На переднем сиденье – только при отключенных подушках безопасности
- Если малыш едет сзади, и вы беспокоитесь за него, повесьте спереди дополнительное зеркало

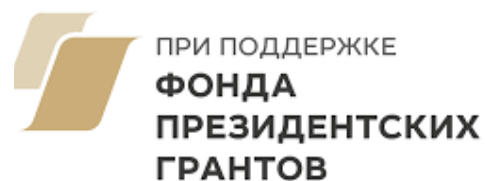
Через зеркало вы сможете смотреть за малышом



АНО «Услышать тишину»

СОН МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Идеальный сон для малыша = сон в одной комнате с мамой



Плюсы совместного сна

- Малыш чувствует маму рядом, он спокоен, ему хорошо
- Маме не нужно вставать к ребенку ночью, чтобы покормить
- Мама спит лучше, высыпается
- Маминого гормона сна хватает и ей, и малышу
- Ритмы сна и дыхания у мамы и ребенка подстраиваются друг под друга
- Ритм дыхания малыша подстраивается под ритм дыхания мамы
- Это лучшая профилактика детского апноэ и синдрома внезапной детской смерти (СВДС)

Помните

- Ребенок не будет спать с вами вместе до свадьбы или армии
- При правильной организации совместный сон не опасен
- В вашей кровати нет опасных бактерий для малыша



Совместный сон на 1 кровати

Безопасность

- Согласие мамы и папы
- Порядок на кровати: папа – мама – малыш
- Никаких мягких перин, тряпочек и одеял вокруг ребенка
- Если малыш спит с краю, то установите сетку / стенку / любой предмет, не дающие малышу упасть с кровати
- Если малыш спит у стенки и стена холодная – закройте или завесьте ее теплым
- Между кроватью и стеной / ограничивающей стенкой / сеткой не должно быть щелей. Малыш может провалиться туда. Вложите в щель валик из одеяла



Совместный сон на сдвинутых кроватях

Безопасность

- Купите самую обычную кровать
- Соберите 3 стенки, 4 стенку не собирайте
- Придвиньте детскую кровать к взрослой кровати
- Выровняйте высоту кроватей
- Щель между кроватями заложите
Например, скрученным одеялом



Сон на балконе

- Балкон застеклен или есть защитные сетки
- Дополнительная кровать с матрасом или коляска
- Нельзя в солнечные часы



Что купить для сна

- Ортопедический матрас, твердый, с антибактериальной пропиткой
- 2 непромокаемых наматрасника на детскую и взрослую кровати



- 3 простыни: 1 в использовании, 1 в стирке, 1 запасная
- Подушку и одеяло не нужно до 2 лет
- Вместо одеяла, если холодно, можно слип – это пижама или мешочек для сна
- Если спит с вами – слип не нужен

Ваше тело греете ребенка

- Бортики не желательно

*Ребенок может уткнуться в них
изадохнуться*

- Обязательно приглушенный ночник / телефон с фонариком под подушку

Правила сна

- Не укачивайте ребенка. Сон – на неподвижной кровати. Лягте рядом с малышом, гладьте его, обнимайте
- Не трясите малыша. Можно травмировать
- Малышу лучше не спать на прогулке. Прогулка – это активное время. Сон – дома на неподвижной кровати
- Спице сами, когда малыш спит.
- Поза для сна – любая удобная для ребенка



Если малыш боится спать в кровати

- Обложите его от макушки до пяток валиками из одеял / пледов
- Повесьте рядом вещь со своим запахом

Как спать малышу – при шуме или в тишине

- Живите обычной жизнью с обычными звуками

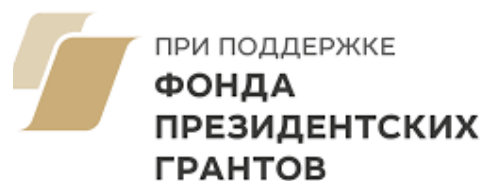
– Смойвайте унитаз, хлопайте дверями, ходите в душ, включайте чайник



АНО «Услышать тишину»

ВТОРОЙ ПЕРИОД РОДОВ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

2 период родов – потужной период

- Начало: полное раскрытие шейки матки 10 см
- Появляются потуги
- Малыш проходит родовые пути
- Если риск разрывов, то рассечение промежности (эпизиотомия) в 10-15% случаев
- Конец: рождение ребенка

Потуги

- Сокращение прямых мышц живота, мышц брюшного пресса и матки
- Помогают ребенку двигаться
- Потуги нельзя контролировать



СКОЛЬКО ДЛИТСЯ

- При первых родах – до 2 часов
- При повторных родах – от 30 мин. до 1 часа
- При эпидуральной анальгезии +1 час

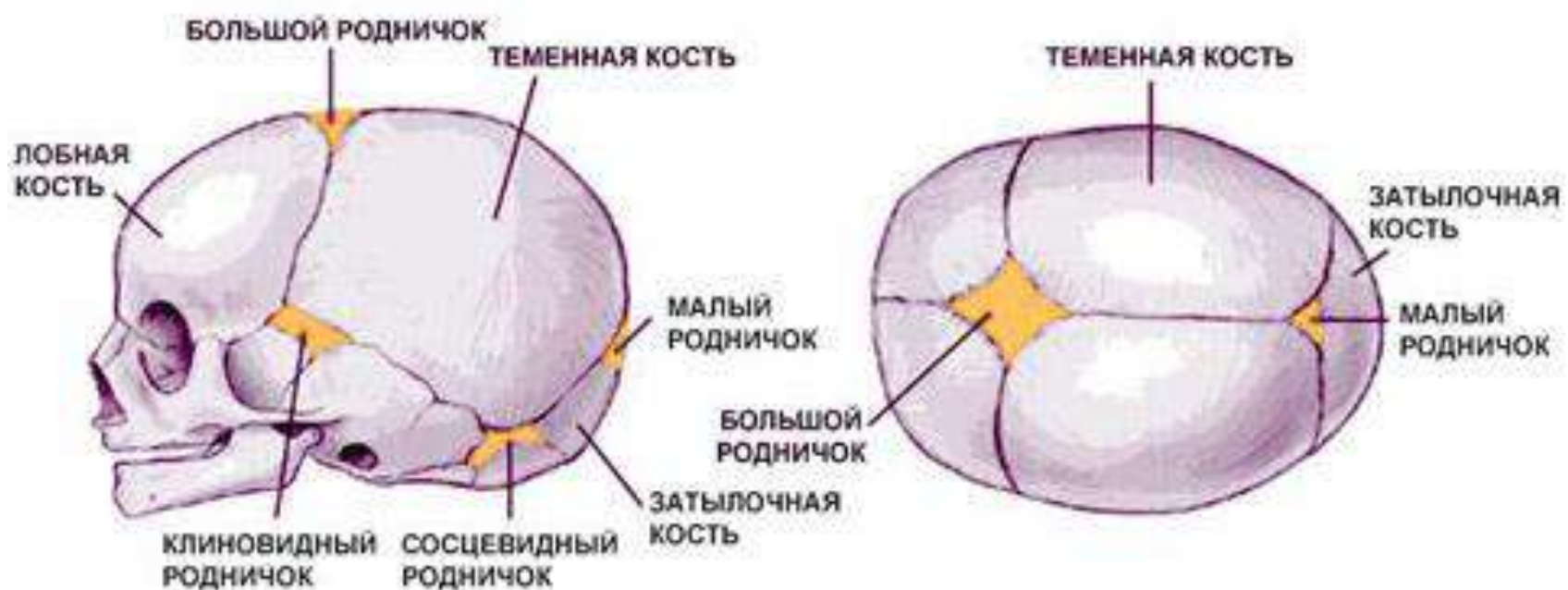
Почему долго

- Голова малыша приспосабливается к тазу женщины
- Приспосабливаются размер и форма

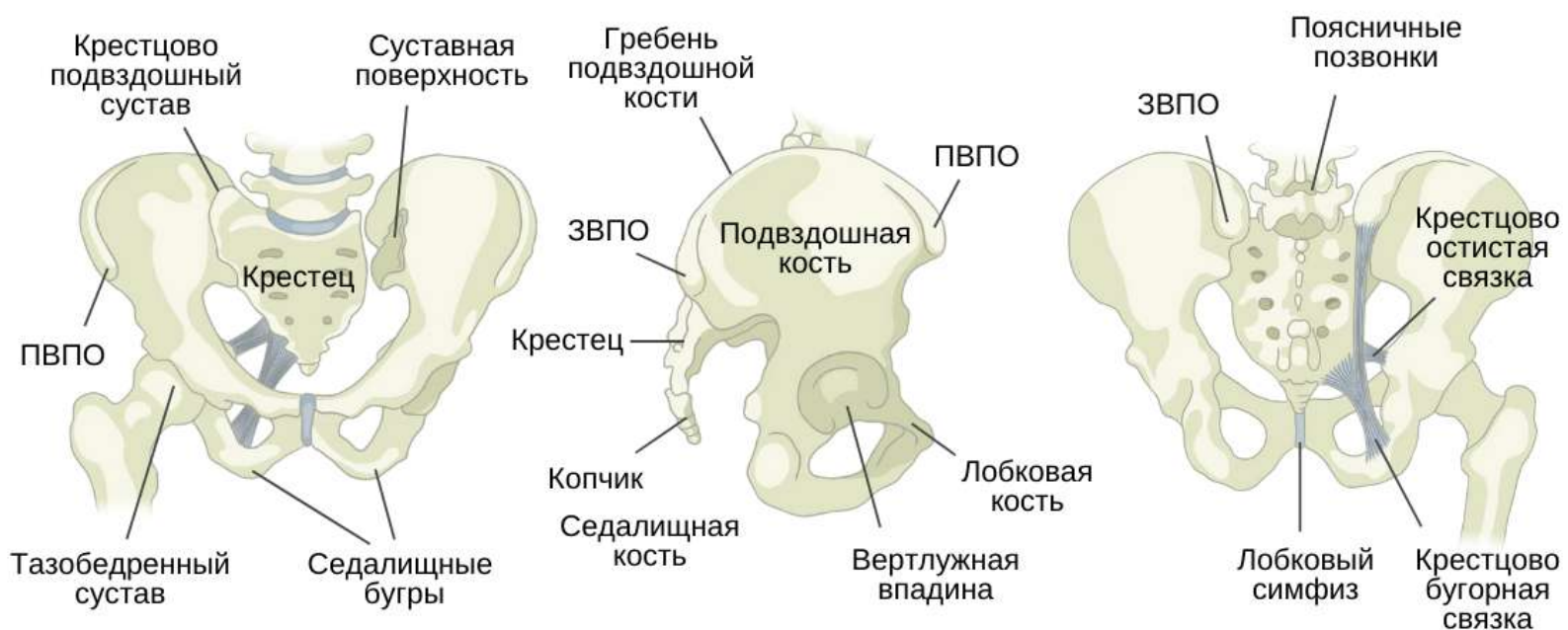


Малыш в 2 периоде родов

- Проходя родовые пути, малыш делает движения как винт. Он разворачивается на 45°
- Кости головы малыша заходят друг за друга
- Кости таза женщины при родах мягкие и подвижные
- Голова приспособливается к форме таза матери и их изгибам
- Кости таза мамы и мягкие ткани приспособляются к ребенку
- Процесс долгий. Все происходит плавно, без травм
- На выходе из малого таза малыш находится лицом к крестцу, затылком вперед



КОСТИ ЧЕРЕПА НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА



Вид спереди

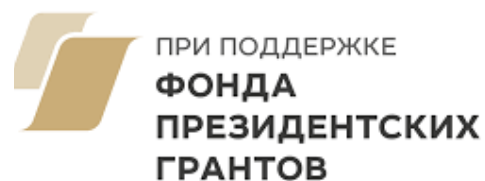
Вид справа

Вид сзади

АНО «Услышать тишину»

ВЫПИСКА

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тулский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Сколько находиться в роддоме

В среднем без осложнений:

- 3-4 дня после самостоятельных родов
- 5-6 дней после кесарева сечения
- При осложнениях – срок дольше
- Могут быть особенности состояния малыша, не требующие нахождения в больнице. Тогда роддом передает данные в вашу детскую поликлинику. Доктор будет наблюдать за вами и малышом

Каждый день в роддоме

- Оценка состояния мамы
- Оценка состояния малыша



Мама в роддоме

- Ежедневный осмотр
- Контроль молочных желез

На 3 день в роддоме:

- УЗИ матки.

Что смотрят?

– *Как уменьшается матка (нормально / ненормально)*

– *Размеры внутренней полости матки*

– *Не остались ли, участки плаценты, частички оболочек*

– *Не скопилось ли большое количество сгустков*

– Анализ мочи и общий анализ крови, важен контроль работы почек



Ребенок в роддоме

– Ежедневный осмотр

Если нужно – чаще

– Прививка от гепатита Б

– Прививка БЦЖ

– Аудиологический скрининг

Скрининг на тугоухость

– Неонатальный скрининг

Скрининг на врождённые обменные заболевания

– Наблюдение за уровнем желтухи

– По уровню билирубина в крови

*– Визуально – по цвету кожи
(не всегда точно)*



Норма для малыша

– Физиологическая желтуха

Связано с адаптацией гемоглобина

– Потеря веса

До 10% у полновесных

До 15% у маловесных и недоношенных

Выписка

Обычно выписка – во второй половине дня. После подготовки всех документов

При выписке вам дадут документы

– Медицинская справка о рождении. Подается в ЗАГС для получения свидетельства о рождении

– Выписка из истории родов с основными параметрами при рождении малыша, особенностями родов и рекомендациями по дальнейшему поведению в послеродовом периоде

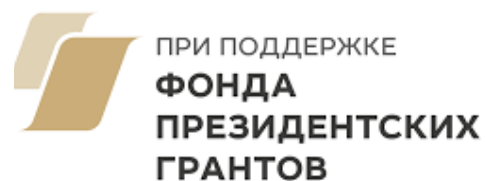
Торжественная выписка

В роддомах часто есть комнаты для торжественной выписки. Иногда нужно записаться туда. Вас поздравят. Вы сможете сфотографироваться

АНО «Услышать тишину»

КОГДА ЕХАТЬ В РОДДОМ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

1. Начало родов

Начинаете чувствовать СХВАТКИ

Схватки – это регулярные постоянные маточные сокращения

Родовые или ложные/тренировочные СХВАТКИ: ОТЛИЧИЯ

При родовых схватках:

- Частые сокращения - не менее 2-3 раз за 10 мин.
- Постоянные сокращения. Минимум 1 ч.
- Одинаковые интервалы между схватками. Обычно 2 – 2,5 мин.

Время, чтобы приехать в роддом

При 1 родах 4-5 ч.

При повторных родах – сразу в роддом

2. Подтекание околоплодных вод / жидкие выделения

- Может быть на любом сроке беременности
- Называется «дородовое излитие околоплодных вод»
- Обычно начинают подтекать в процессе родовой деятельности, ближе к потужному периоду

Причины обильных жидких выделений

– Околоплодные воды

Разрыв околоплодных оболочек и подтекание околоплодных вод

– Жидкие выделения из-за воспалений половых органов - «бактериальный вагиноз»

Может встречаться во время беременности

– Непроизвольное мочеиспускание.

Причина: голова ребенка давит на мочевой пузырь

Как выяснить причину

- Возьмите ткань, которая слабо впитывает
- Наденьте как прокладку
- Походите с прокладкой / посидите 10-15 мин.
- Посмотрите. Ткань продолжает промокать?

Скорее всего – это подтекание околоплодных вод

- Ткань не промокает?

Это непроизвольное мочеиспускание или воспаления. Бывает из-за смены положения тела или внутреннего давления (чихали, кашляли)

При подтекании вод – сразу в роддом

- Подтекание может произойти без схваток, без начала родовой деятельности
- Оно не прекратиться. В плодном пузыре – разрыв. Целый плодный – это барьер от инфекций
- Если воды подтекают – сразу к врачу

Безвредный безводный период

- 24 часа
- После – дают антибиотики для профилактики воспалений в матке

Подтекание вод до 34 нед.

Беременность продлевают, дают антибиотики

Подтекание вод после 34 нед.

Направляют на роды



3. Кровотечения

Это кровянистые выделения
из половых путей

При кровотечениях
сразу в роддом!

Причины кровотечений

- Разные. Например, от эрозии шейки матки (менее опасны) или из-за отслойки плаценты (опасно)
- Самим сложно понять

Кровотечение и отхождение слизистой пробки – разные вещи

Пробка слизистая, мажущая, тянущаяся.
Может отходить перед родами

4. Изменение шевелений малыша

Увеличение/уменьшение

При изменении
шевелений сразу в
роддом!

После 30 нед. - тест шевелений

- Отметить время, когда малыш сделал 10-е шевеление за день
- Помогает оценить состояние малыша

Причины изменения шевелений

- Не опасные: голод, ваши сильные эмоции
- Опасные: нарушение работы плаценты

5. Патологические предвестники

Что это

- Тянущие нерегулярные, непостоянные, тянущие ощущения внизу живота или в пояснице
- Не дают заснуть, расслабиться, успокоиться

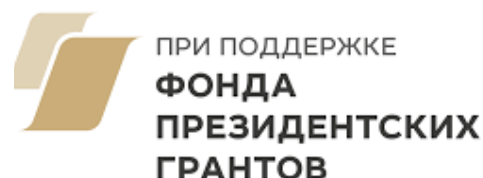
Решение

- Программируемые роды
- Лекарства, назначенные врачом

АНО «Услышать тишину»

МЕДИЦИНСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Зачем рожать в роддоме

За вами наблюдают
Вам и малышу вовремя помогут

Что оценивает врач при вашем поступлении в роддом

- Ваше состояние
- Статус родовой деятельности
- Состояние ребенка



Оценка вашего состояния при поступлении в роддом

- История развития беременности
- История предыдущих беременностей и родов
- Внешний осмотр
- Оценка жизненных функций
- Измерение давления, температуры тела
- Если нужно – сбор анализов



Оценка статуса родовой деятельности

- Оценка родовой деятельности – регулярности схваток
- Наружный осмотр
- Влагалищный осмотр (обычно 2 осмотра) – оценка раскрытия шейки матки, динамики раскрытия



Оценка состояния малыша

Оценка на КТГ-аппарате

- КТГ аппарат оценивает работу сердца малыша во время родов
- Показывает – хорошо или плохо чувствует себя малыш
- 2 датчика на живот: пульс малыша и тонус матки
- Норма: 110-160 ударов в 1 мин.

Оценка околоплодных вод

- Воды прозрачные, жидкие – с ребенком все хорошо
- Воды зеленые, желтые, темные – ребенку плохо

Медицинские манипуляции в 1 периоде родов

КТГ мониторинг

- При нормальных родах КТГ – каждые 3 часа
- При родах с медикаментозными препаратами – КТГ постоянно



Амниотомия по показаниям

- Полное раскрытие, начались потуги, а пузырь не лопнул
- Схватки слабые, родовая деятельность слабая
- Когда нужно вызвать роды (только при зрелых родовых путях)

Медицинские манипуляции во 2 периоде родов

КТГ мониторинг

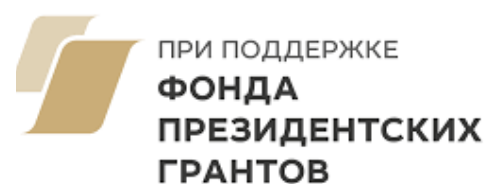
КТГ – мониторинг постоянно



АНО «Услышать тишину»

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Важно

- Естественные роды – роды через родовые пути. Ваш организм готов к этому
- Боль во время родов – иная, чем боль в жизни. Например, от травмы, удара, укуса
- При родах травм нет
- Родовые пути раскрываются постепенно, ребенок через них проходит постепенно
- Механика родов у всех одинаковая
- Ощущения при родах переносимы, но в всех разные

От чего зависит боль

От вашего настроения, восприятия, темперамента, характера, личности, волнения, страхов

Как снизить боль

- Знать, что будет происходить
- Быть готовыми к этому

Немедикаментозное обезболивание

- Самомассаж
- Массаж (сильные нажатия)
- Контрастный душ
- Акупунктура и акупрессура
- Чередование тепла и холода
- Выбор и смена позиции

Как работает

Мы отвлекаем нервную систему от боли на другие раздражители



Медикаментозное обезболивание – это лечение

Эпидуральная анальгезия



– Лечение проблем с
маткой

– Матка не растягивается, сокращается
часто и хаотично, не раскрывается как
нужно, она твердая и тугая

– Укол на уровне 5 поясничного
позвонка. Вы не будете чувствовать ноги
и органы малого таза

– Может снизить давление женщины и
ослабить родовую деятельность

Спазмолитики

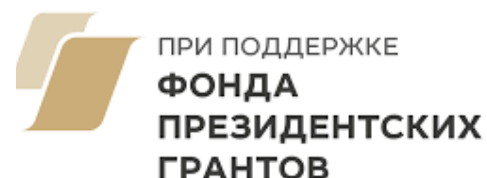
– Обычно в активную фазу родов,
раскрытие более 6 см

– Снижают болевые ощущения

АНО «Услышать тишину»

ОПЕРАТИВНЫЕ РОДЫ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Оперативные роды = роды при помощи операции кесарево сечение (КС)

Когда только КС

– Малыш лежит поперек - поперечное положение плода

– Малыш лежит ножками вниз – ножное предлежание

– Проблема с организмом мамы

Зрение, органы дыхания, скелет, сердце, сосуды, мозг и др.

– Если у вас есть показание к КС – обязательно возьмите заключение у врача-специалиста

Например, при зрении – у офтальмолога

– Заключение покажите в роддоме

Экстренное КС

Когда в родах что-то пошло не так и это нельзя откорректировать, например, лекарствами

Причины

– Слабость родовой деятельности (частая причина)

– *Шейка матки не раскрывается / раскрывается очень медленно*

В латентную фазу – менее 0,5 см / час

В активную фазу – менее 1 см / час

Что делают?

– *Вскрывают родовые оболочки (амитомия)*

– *Ставят капельницу с окситоцином.*

– *Не помогло? Делают кесарево сечение*

– Клинический узкий таз (ставится в потужном периоде) - голова ребенка большая, таз для нее узкий

– Кровотечения. Чаще из-за ранней отслойки плаценты

– Преэклампсия: одновременное повышение артериального давления, отеки и плохой анализ мочи

Плановое КС

Причины

– Прошлые КС. Если 1 роды – КС, то 2 могут быть естественными или КС. В этом случае смотрят как зажил рубец на матке: состоятельный он или нет.

Когда могут быть естественные роды?

– Некрупный малыш

– Родовая деятельность началась сама

Когда только КС?

Если 1 и 2 роды – КС, то 3 роды – тоже КС.

- Неправильное положение ребенка.

Тазом вниз. Не 100% КС.

Когда могут быть естественные роды?

– Вес малыша – от 2,5 до 3,6 кг

– Родовая деятельность началась сама

– Малыш лежит попой вниз

Подготовка к КС

Обычно операция – до 10-11 часов утра

Голодание

– Если операция утром, то после 22 не ешьте твердую пищу

– В 5-6 утра можно последний раз попить

– Около 4 часов до операции не пить

Зачем голодать?

КС может перейти на общий наркоз. Еда

повысит риск задохнуться из-за выхода еды из желудка

Эластичные

компрессионные чулки

или компрессионные

эластичные бинты

– 2 бинта по 5 м. Снизят риск появления тромбов в ногах

– Бинтуем перед операцией от стопы до верхней трети бедра

Кесарево сечение

— 98% КС обезболивают спинномозговой анестезией

Как происходит?

*Укол между 5 и 4 позвонком в пояснице.
Не чувствуете боль, но чувствуете прикосновения. Как у стоматолога*

— **2% - общий наркоз.**

*Когда? Когда нужно действовать быстро.
Причины: очень сильное кровотечение или
расширенные операции*



После кесарева сечения

Обязательно двигайтесь и носите на ногах компрессионные чулки / эластичные бинты

— Вы снизите риски тромбоза, быстрее пройдет боль после КС.

— Ваши мышцы быстрее привыкнут к швам



Естественные роды безопасней

– Меньше потеря крови

ЕР: 250-300 мл

*КС: 500-600 мл. Пока не достали малыша –
остановить кровь не могут*

– При КС выше риски: риск тромбов,
инфекций, проблем с кишечником.

– КС – для малыша стресс, сложности с
адаптацией к внешней среде

*Например, снижены рефлекс сосания,
дыхания.*

– К ЕР готовы и мама и малыш

– К КС мама готова. А малыш думает, что
беременность прервалась. Ему страшно и
плохо

КС – только

по показаниям!

Ваш организм может родить сам

АНО «Услышать тишину»

ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ

Школа будущих
родителей в тишине



АНО «Услышать
тишину»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Плюсы партнерских родов

- Спокойствие и помощь женщине
- Спокойствие и помощь медицинскому персоналу

Например, партнер может сходить и позвать врача

Когда «за»

Партнер и беременная понимают, что их ждет, что нужно делать, зачем им нужны партнерские роды

Когда «против»

Вы или ваш партнер не готовы – не заставляйте

Кто может быть партнером

Любой человек. Супруг, сестра, мать



Партнер на родах

1 период родов

Схватки

- Моральная поддержка (отвлечь, поддержать, показать фильм, успокоить страхи, отвлечь от боли)
- Немедикаментозное обезболивание : массаж, помощь в позиции (облокотиться, приобнять, ходить, танцевать)
- Дать воды, поднять спинку кресла

2 период родов

Активный

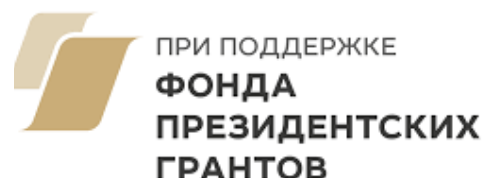
- На 10-15% родов партнер остается рядом во 2 периоде
- После – отсечение пуповины (по желанию), общение с ребенком и мамой



АНО «Услышать тишину»

ПЕРВЫЙ ПЕРИОД РОДОВ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

1 период родов – схватки

- Схватки - постоянные сокращения матки
- Частота: 2-3 раза за 10 мин.
- Интервал между схватками: 2-2,5 мин.

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ

- 10 ч – при первых родах
- 5-6 часов – при повторных родах



1 фаза

- Латентная фаза - 4-5 ч.
- Раскрытие шейки матки от 0,3 до 0,5 см в час
- Раскрытие до 4 см

2 фаза

- Схватки ощущаются – 5 ч.
- Шейка матки раскрывается быстрее. 1 см / 1 час
- На 8-9 см - плодная оболочка разрывается, воды изливаются



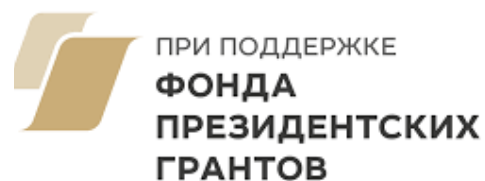
Фаза замедления

- Кажется, что родовая деятельность остановилась
- Вы готовитесь к потугам
- Длится 1-2 часа
- Затем 2-3 схватки в 10 мин. до раскрытия 10 см.
- После – 2 период родов

АНО «Услышать тишину»

ПЕРИОДЫ РОДОВ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Роды

Это процесс долгого сокращения матки, рождения ребенка и отделения плаценты

СКОЛЬКО ДЛЯТСЯ

- Первые роды 12-16 ч
- Повторные роды около 8 ч

От чего зависит время родов

- Сила и эффективность схваток
- Размера малыша
- Размер головки малыша
- Размер таза матери



Периоды родов

1 период

Раскрытие шейки матки до 10 см

- Первые роды 10 ч
- Повторные роды 5-6 ч
- Фазы: латентная, активная, замедление



2 период

Период потуг

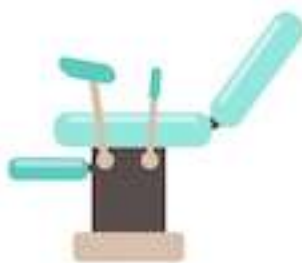
- Первые роды 2 ч
- Повторные роды 30 мин - 1 ч
- При эпидуральной анальгезии +1 ч
- Схватки + сокращения мышц живота
- Заканчивается рождением ребенка



3 период

Последовый

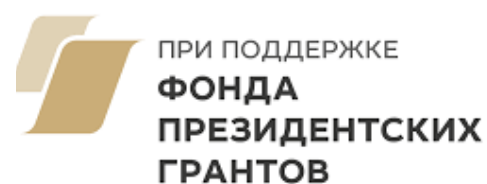
- До 30 мин
- Отделение и выход последа (плацента, околоплодные оболочки, пуповина)
- Если через 30 мин послед не отделился, то медицинское вмешательство



АНО «Услышать тишину»

ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тулский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Восстановление после родов

Начинается после отделения последа

Периоды

- Ранний послеродовой период - 24 ч после родов
- Поздний послеродовой период - 2 месяца

Что происходит

Восстановление к прежней жизни



Начало восстановления

- Уменьшается размер матки
- Выделяются лохии – кровяные сгустки
 - 3 дня – темно кровянистые умеренного характера
 - 4-5 день – более бесцветные
 - 6-7 день – почти без крови
- 3 дня – молока нет. Есть молозиво
Молозиво питательней молока в 4 раза, но его мало (меньше в 4 раза, чем молока).
Не бойтесь: ребенок молозивом наедается!
- В роддоме контролируют ваши молочные железы



На 3 день в роддоме

– УЗИ матки

Что смотрят? Как уменьшается матка (нормально / ненормально), размеры внутренней полости матки, не остались ли, не остались ли участки плаценты, частички оболочек или не скопилось ли там большое количество сгустков

– Анализ мочи и общий анализ крови

Важен контроль работы почек



После кесарева сечения

Обязательно двигайтесь и носите на ногах компрессионные чулки / эластичные бинты

— Вы снизите риски тромбоза, быстрее пройдет боль после КС.

— Ваши мышцы быстрее привыкнут к швам



При рассечении промежности / эпизиотомии

Ухаживайте за швами

– Лежите без нижнего белья и прокладок, швы должны быть сухими

– Не сидите на жесткой поверхности 10 дней. Если нужно – сидите боком

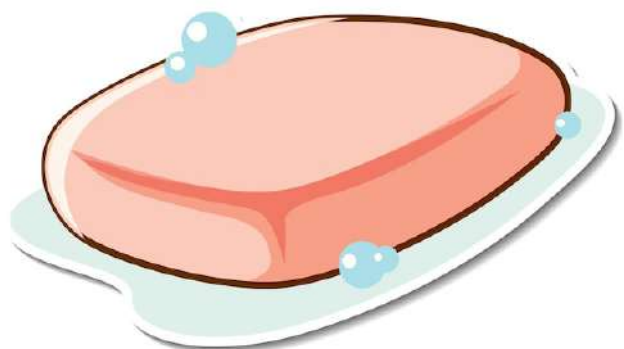
Так швы не разойдутся

– На унитазах сидеть можно

– Мойте шов с мылом минимум 3 раза в день: утром, днем и вечером

Так не будет воспалений

– На 5-6 сутки швы рассосутся сами



Когда нужен послеродовой бандаж

- После кесарева сечения
- Шов на передней брюшной стенке
- У вас избыточный вес

В других случаях

- Не носите бандаж
- Бандаж замедлит восстановление ваших мышц
- Без бандажа мышцы тренируются сами: когда ходите, двигаетесь



Еда после родов

- 3-4 дня после родов не будет стула. ЖКТ работает медленно
- Не ешьте кисломолочные продукты, богатые клетчаткой (бананы) и «тяжелые» продукты
- После первого стула ешьте все
- Учитывайте. Все, что вы едите – попадет ребенку в молоко
- Новый продукт вводите постепенно. У малыша может быть аллергия



Контрацепция

– Половая жизнь - через 1,5-2 месяца после родов

– Лактация – не метод контрацепции

Она замедляет процессы в организме. Но забеременеть во время лактации можно

– После родов контрацепция – презервативы

– Гормональные контрацептивы (таблетки, спираль) нельзя при кормлении грудью

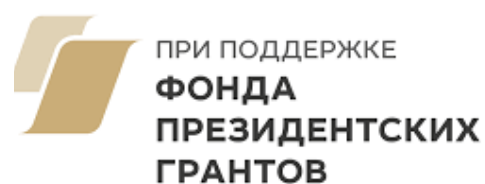
– Спираль без кормления грудью – через 6-8 месяцев после ЕР, 8-10 – после КС



АНО «Услышать тишину»

ПРЕЛИМИНАРНЫЙ ПЕРИОД

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Прелиминарный период = предвестники родов

Предвестники

разминка и подготовка матки для регулярных родовых сокращений



Зачем нужны предвестники

- Тренируют матку перед родами, готовят шейку матки и родовые пути
- Шейка матки становится «зрелой» - размягчается, укорачивается

Когда появляются

За 10-12 дней до родов

Предвестники

– Выделение слизистой пробки (около 15 мл)

Коричнево-красный сгусток слизи с прожилками крови.

Слизистое, мажущее выделение. За 5-10 дней до родов

Можете не заметить.

Особенно при повторных родах

– Схватки – предвестники

– *Нерегулярные, редкие схватки – сокращения матки.*

Реже 2 раз в 10 мин

– *Не приводят к раскрытию шейки матки и к рождению ребёнка*

– *Начинаются и прекращаются неожиданно*



Патологические предвестники родов

Что происходит

- К схваткам-предвестникам добавляются тянущие, нерегулярные боли внизу живота. Как при менструации
- Главный критерий: при них невозможно уснуть
- Повышаются нагрузки на малыша, матку, плаценту. Это опасно!

Что делать

Срочно к врачу-гинекологу или в роддом!

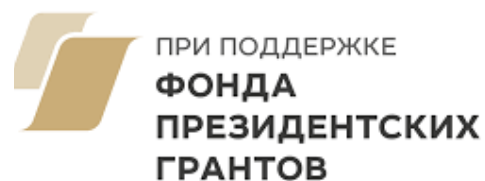
Что сделает врач

- Врач осмотрит вас
- Если беременность доношенная и родовые пути зрелые – вызовет роды
- Если родовые пути незрелые, незрелая шейка матки – даст лекарства. Период остановится

АНО «Услышать тишину»

СБОРЫ В РОДДОМ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Отделение патологии

Когда

Проблемы или осложнения
беременности

Цель

- Определить правильный метод и правильное время для родов
- Сохранить беременности, корректировать патологии

Вас обследуют больше, чем в женской консультации

Сколько времени

- В отделении лежите круглосуточно
- В среднем – 5 дней
- Обычно кладут с 22 недель
- Редко – с 16 недель

Что нужно

– Направление от вашего лечащего врача / вы сами приезжаете в роддом и вас направляют в отделение

– ПЦР-тест на коронавирус

– Документы

Паспорт, полис, СНИЛС, обменная карта

– Личная гигиены

Щетка, паста, мыло, шампунь, прокладки, туалетная бумага

– По желанию

Кружка, столовые приборы

– Одежда

Халат / спортивный костюм, тапочки

– Еда на 2 перекуса

– Компрессионные чулки или 2 эластичных бинта по 5 метров (при плановом кесарево сечении)

– Вещи для досуга: книга, планшет, зарядка

Родильное отделение

Когда

- Начало родовой деятельности
- Программируемые роды

Цель

- Наблюдение за родами
- Оказание помощи маме и малышу (при необходимости)

Сколько времени

- Первые роды 12-16 ч.
- Повторные роды около 8 ч.
- После родов вы 2 часа лежите в

родильном зале

Оценивают состояние малыша и риски осложнений. Все хорошо? Вас перевозят в послеродовое

Что нужно

- Документы: паспорт, полис, СНИЛС, обменная карта, копии консультаций врачей по родам
 - Вода: 3 бутылки по 0,5л
 - Мобильный телефон (сообщить родным, что родили, сфотографировать малыша)
 - Резиновые тапочки
 - Заколка / резинка для длинных волос
- Одежду для родов вам выдадут

Послеродовое отделение

Когда

После родов

Цель

- Наблюдение за вашим восстановлением
- Наблюдение за малышом

Сколько времени

- Без осложнений
 - 4 дня – после самостоятельных родов
 - 5-6 дней – после КС
- С осложнениями
 - Срок дольше

Что нужно

– Личная гигиена

Щетка, паста, мыло, шампунь, прокладки, одноразовое белье

– Вещи для ребенка

Детское мыло, подгузники, царапки для ребенка

– Вам выдадут ночнушку, халат, полотенца, пеленки для вас, пеленки для малыша

Выписка

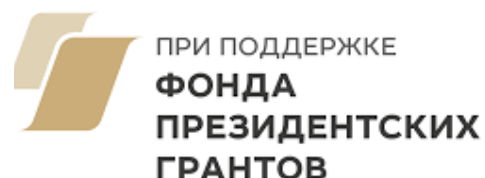
Что нужно

- Медицинская справка о рождении
- Выписка из истории родов
- Одежда, обувь и косметика для мамы
- Одежда для ребенка
- *Малыша одевают медсестры в выписной комнате*
- *Заранее накрасьтесь и расчешитесь. В выписной комнате вы будете только переодеваться*

АНО «Услышать тишину»

ТРЕТИЙ ПЕРИОД РОДОВ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

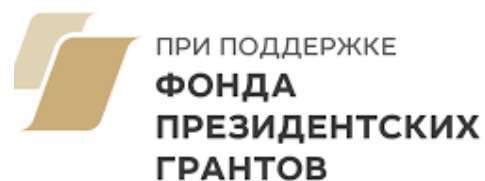
3 период родов – последовый период

- Малыш родился. Вам кладут его на живот. Контакт «кожа к коже» дает иммунитет ребенку
- Пуповина не отсекается сразу
- Отсечение пуповины – после окончания пульсации через 5 мин
- Малыша осматривает неонатолог
- У вас - отделение плаценты
- Выделение последа (плацента, оболочки, пуповина)
- Акушер-гинеколог осматривает послед и ваши родовые пути - проверяет разрывы
 - У 15-20% рожениц есть разрывы*
 - У 10-15% проводят разрез промежности (эпизиотомию)*
- Если нужно – врач накладывает швы
- После родов вы 2 часа лежите в родильном зале. Оценивают состояние малыша и риски осложнений

АНО «Услышать тишину»

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Беременность - это

- Изменения (физические и психологические) вашего организма, направленные на рождение малыша
- Естественно
- Нормально для вашего тела
- Не болезнь, не патология, не проблемы с организмом

Только женщина может зачать, выносить и родить ребенка. Мужчина не может

Роды - это

- Логичное завершение беременности
- Это переход малыша от жизни внутри утробы в жизнь вне утробы

**Естественные роды =
роды через родовые
пути**

Важные сроки

– В 34 недели ребенок заканчивает свое развитие. Если родится, то сможет дышать сам. С 34 недель дети выживают хорошо

– 37 недель – срок доношенной беременности

– 41 неделя и 6 дней – физиологически нормальная беременность. После – переношенная.

Допустимо +/- 2-3 дня



Доношенная беременность 37 недель ≠ физиологически зрелый ребенок

- Зрелый ребенок хорошо адаптируется
- Хорошо сосет грудь, кричит, дышит

Точный срок беременности зависит

- От точности 1 УЗИ-скрининга
- От регулярности менструального цикла



Изменения

Видим и чувствуем

- К 37-38 неделям меняется походка «утиная походка» или «походка гордеца». Матка опускается ниже, «живот опускается»
- Если была изжога – становится реже
- Вы лучше чувствуете шевеления и толчки ребенка
- Появляются растяжки

Зависят от генетики

- Из молочных желез – капли молозива
- Не всегда*
- Отделяется слизистая пробка
 - Увеличиваются отеки

Плохо: резкое появление и рост отеков, высокое давление, плохой анализ мочи

Не видим и не чувствуем

- «Старение» плаценты, плацента меньше питает ребенка
- Изменения у малыша

Что делать в 3 триместре

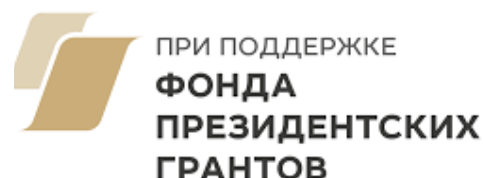
- Соблюдайте гигиену, коротко стригите ногти, не используйте лак
- Ограничений по половой жизни нет *Исключение: угрозы преждевременных родов*
- Гуляйте, будьте физически активны
 - *Вам нужна хорошая физическая форма для родов*
 - *При прогулках малыш получает больше кислорода*
- Настройтесь на роды



АНО «Услышать тишину»

ПОСЛЕРОДОВОЕ НАБЛЮДЕНИЕ МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Наблюдение за малышом после родов



- Из роддома передают данные о вашем малыше в поликлинику
- Поликлиника – по месту жительства малыша
- В течение 3-4 суток после выписки приходит педиатр и участковая медсестра. Они осматривают ребёнка, изучают документы из роддома, дают рекомендации

Когда выписывают малыша

- На 4 день – после самостоятельных родов
- На 5-6 дней – после кесарева сечения

Документы на малыша

До 1 месяца оформите

- В ЗАГСе - свидетельство о рождении ребёнка. Получаете по справке – медицинскому свидетельству о рождении. Справку дают при выписке из роддома
- Временный или постоянный медицинский полис
- Пенсионное страховое свидетельство

В 1 месяц – в ПОЛИКЛИНИКУ

- С собой возьмите все документы на малыша
- В 1 месяц – посещение поликлиники, сдача анализов

В 1 месяц – в ПОЛИКЛИНИКУ

– С собой возьмите все документы на малыша

– Посетите врачей

Педиатр, невролог, детский хирург, офтальмолог, детский стоматолог

– Сдайте анализы

– *Анализ мочи*

– *Общий анализ крови*

– Пройдите УЗИ

– *УЗИ органов брюшной полости (комплексное)*

– *УЗИ почек*

– *УЗИ тазобедренных суставов*

– *Эхокардиография*

– *Нейросонография*

– *Аудиологический скрининг (если не было в роддоме)*



Экстренная помощь

При 1 посещении педиатра попросите его номер телефона

Экстренные случаи

- Судороги
- Высокая температура
- Ребёнок упал

Что делать

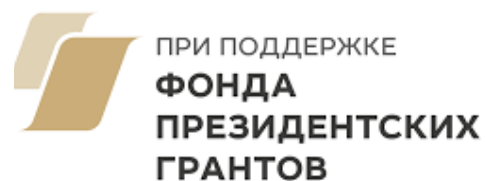
- Обратитесь по 112
- Напишите сообщение:
 - «Я ГЛУХОЙ»
 - *адрес, по которому случилось происшествие*
 - *что конкретно случилось,*
 - *если есть код от домофона*
 - *фамилия, имя, отчество человека, который будет встречать скорую помощь*



АНО «Услышать тишину»

АНАЛИЗЫ И ОСМОТРЫ В РОДДОМЕ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Анализы и осмотры

После рождения

- Осмотр неонатолога
- *Оценка по шкале Апгара*
- *Рост, вес*
- *Укол витамина К (по согласию мамы)*

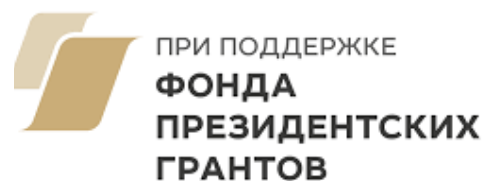
В послеродовой

- Ежедневный осмотр, иногда – несколько раз в день (если нужно)
- Общий анализ крови
- Анализ на уровень сахара (если $> 4\text{кг}$ или $< 2,5\text{кг}$)
- Анализ уровня билирубина (желтушка) на 2-3 сутки
- Скрининг-анализ болезней обмена веществ
- Аудио-скрининг
- Допобследования при необходимости
УЗИ сердца, мозга, внутренних органов
- Прививки
1 сутки: против гепатита Б
3-5 сутки: против БЦЖ

АНО «Услышать тишину»

ОСОБЕННОСТИ МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Норма

- Кожа – нежная, тонкая, легко подвержена раздражениям
 - Волосы – мягкие как пушок, около 2 см
 - Бровей почти нет
 - Ресницы обычно есть
 - Первые несколько дней – гипертонус
 - Движения хаотичные
 - Органы чувств развиты, чтобы защитить себя
- Например, раздражает только громкий звук и свет*



Норма

— Кости. Есть роднички – не закрытые косточками участки черепа. Нужны, чтобы голова росла в ширину

Есть 1 большой родничок. Это ромб посередине черепа.

Размеры от 0,5 до 3,5 – 4 см

— Диспропорции тела. Большая голова, длинное туловище

— Узкий нос, частые отеки слизистой

— Частое дыхание

— Высокий пульс

— Незрелая пищеварительная система

Часто колики, срыгивания, запоры / частый жидкий стул, вздутие живота



Норма

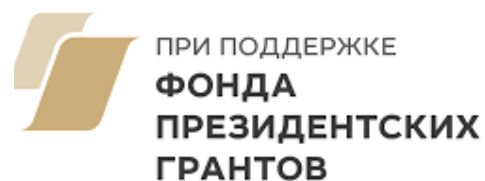
- У доношенных мальчиков яички опущены в мошонку
- У девочек большие половые губы прикрывают малые
- Незрелая нервная система. В первые месяцы в основном спят
- Почти не чувствуют запах и вкуса
- В 1 месяц улыбки неосознаны
- Взгляд не задерживается, не осмысленный
- Может быть косоглазие
- К 1 месяцу появится осознанный взгляд на предмет
- Плохая терморегуляция
Быстро перегреваются, быстро переохлаждаются



АНО «Услышать тишину»

АПТЕЧКА МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Аптечка

– Антисептики

Перекись водорода / зеленка / порошок баниацин

– Жаропонижающее

Свечки или сироп, ибупрофен и парацетамол

– Средство от колик

– Капли в нос

– Средство от аллергии

– Средства для ухода

Крем от опрелостей, жидкое мыло, влажные салфетки, присыпка или крем присыпка (по желанию)

– Медицинские инструменты

Ножницы для ногтей, термометр для новорождённых, термометр для измерения температуры, назальный аспиратор, пипетка

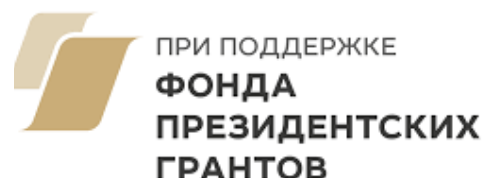


Все лекарства – только после консультации с врачом

АНО «Услышать тишину»

ВАКЦИНАЦИЯ МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тулский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Вакцинация

Первые 24 ч

1 против вирусного гепатита В

3-7 день

против туберкулеза или БЦЖ-М

1 месяц

2 против гепатита Б

В 3, в 4, 5 и в 6 месяцев

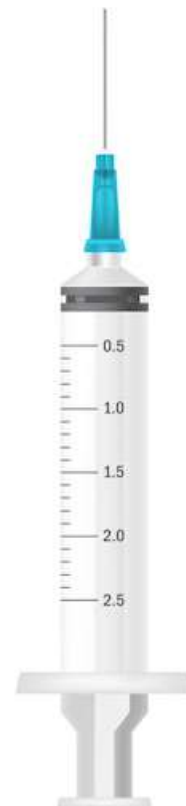
против коклюша дифтерии, столбняка,
против полиомиелита, гемофильной
инфекции

6 месяцев

3 против гепатита Б

С 6 месяцев

От гриппа по эпидем показаниям



На каждую прививку – письменное
согласие / отказ родителя

Как перенести прививку легче

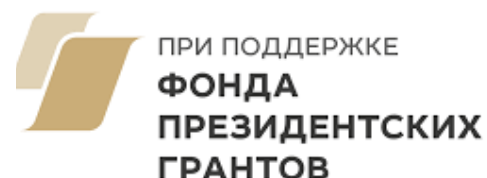
3 дня до прививки, в день прививки
и 3 дня после прививки – любой
антигистаминный препарат,
разрешённый по возрасту



АНО «Услышать тишину»

СОСТОЯНИЯ ТОЛЬКО У МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Только у новорожденных



- Частое дыхание
- Потеря в весе после рождения

До 10% – у доношенных

*От 12 до 15 % – у недоношенных
и маловесных*

- Половой криз

*– У мальчиков и девочек – нагрубание
молочных желез, может быть молозиво*

*– У девочек – слизистые или кровянистые
выделения из влагалища*

Проходит до 1 недели. Если дольше – к
врачу

- При рождении обычно бледно-синий
цвет из-за снижения температуры

Только у новорожденных

– Простая эритема или покраснение
кожи после родов

*Ярко красный цвет через несколько минут
после рождения*

– Токсическая эритема

*Красные пятнышки. Внезапно возникают и
внезапно исчезают на теле малыша*

– Родовая опухоль

*Отёк мягких тканей волосистой части
головы после рождения ребёнка*

– Синяки под волосами на голове

– Физиологическое шелушение

*Сухость кожи в виде крупного
пластинчатого шелушения. Обычно руки и
ноги*

– Физиологическая желтушка

*Желтушка из-за перехода системы крови на
взрослый тип*

– Милия

Маленькие белые точки на носу

Только у новорожденных

– Мало писают в первые дни. После лактации – до 20-25 раз в сутки

– Меконий

Темно-зеленый, без запаха стул, похож на замазку

– На 3-4 сутки – переходный жёлто-зелёный стул

– С 4 суток до месяца – стул жёлтый с приятным кислым запахом

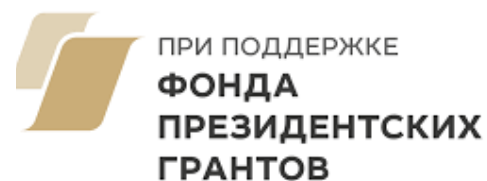
– С месяца до 6 – жёлтый стул с небольшими вкраплениями зелени или слизи и неперевааренными комочками молочка в виде белых творожных зернышек

– После прикорма – цвет и структура как у взрослых

АНО «Услышать тишину»

ВИДЫ ВСКАРМЛИВАНИЯ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Виды вскармливания

Исключительно грудное

Только грудное молоко

Смешанное

Грудное молоко + смесь

Искусственное

Только смесь

Организм только 3%
женщин не может
кормить грудью

Выработку молока регулируют гормоны

Грудное молоко – оптимальное питание для младенца

– Правильное сочетание белков, жиров и углеводов

– Правильное сочетание полезных веществ

Вода, витамины, минералы, гормоны, факторы роста, факторы сытости, антитела и др.

– Грудное молоко = 500 компонентов

– Смесь = 50 компонентов

– Не весь состав грудного молока есть в смеси



Грудное вскармливание = польза маме и малышу

Польза малышу

- Оптимально по составу
- Приспосабливается под потребности вашего малыша
- Легче переваривается и усваивается
- Заселяет полезные бактерии в кишечник
- Пассивный иммунитет
- Факторы роста для созревание нервной, иммунной, пищеварительной систем
- Прочная эмоциональная связь с матерью

Грудное вскармливание

=

польза маме и малышу

Польза маме

– Быстрое сокращение матки = низкий риск послеродового кровотечения.

Низкие риски

– Снижение риска заболеваний: диабета 2 типа, волчанки, ревматоидного артрита, анемии, рака груди и яичников

– ГВ дольше 8 месяцев –

реминерализация костей, избежание остеопороза в старости

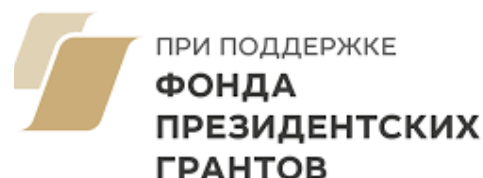
– ГВ дольше 2 лет – снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний на 23%

– Снижение послеродовой депрессии

АНО «Услышать тишину»

ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Когда кормить

- Кормите по требованию. Кормите, когда малыш просит
- В первое время – до 12-14 раз в сутки

Почему часто

- Первые дни объем желудка малыша 7 мл. Быстро наполняется, быстро становится пустым
- Старше ребенок – больше объем желудка, больше время между кормлениями

Грудь – не только еда

- Малышу спокойно, тепло, хорошо
- Мама рядом, слышно ее сердце, чувствуется ее дыхание
- Вкус и запах знакомы

Хватает ли молока

Смотрите по набору веса

Набор веса

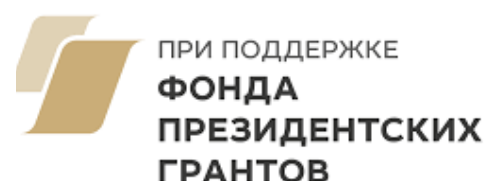
- В первые дни – потеря веса до 10%
- У маловесных и недоношенных – до 15%
- С 2-3 дня малыш прибавляет вес
- К 14 дню вес = вес при рождении
- Минимальная недельная прибавка в весе – 125 гр
- Месячная прибавка – от 500 гр



АНО «Услышать тишину»

НАБОР ВЕСА МАЛЫША

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Набор веса малыша

- В первые дни – потеря веса до 10%
- У маловесных и недоношенных – до 15%
- С 2-3 дня малыш прибавляет вес
- К 14 дню вес = вес при рождении
- Минимальная недельная прибавка в весе – 125 гр
- Месячная прибавка – от 500 гр



АНО «Услышать тишину»

ВИДЫ ПРИКЛАДЫВАНИЯ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тулский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Прикладывание

- Малыш знает, как сосать грудь
- Но вы учите его правильно сосать
- Подаете грудь и вкладываете в рот малышу. Ребенок учится
- Обучение до 2-3 недель



Правильное прикладывание

– Рот малыша широко открыт, губки вывернуты наружу, подбородок прижат к груди

– Малыш захватывает сосок вместе с ареолой

– Захват ассиметричный, снизу захвачена большая часть груди, чем сверху

– Мама может слышать глотки

– Мама не слышит посторонних звуков

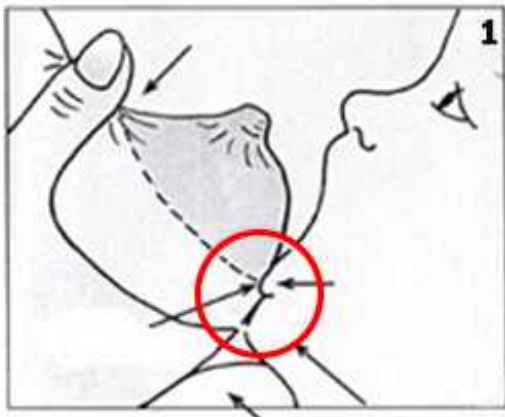
Причмокиваний, присвистываний, чавканья

– Щеки ребенка круглые

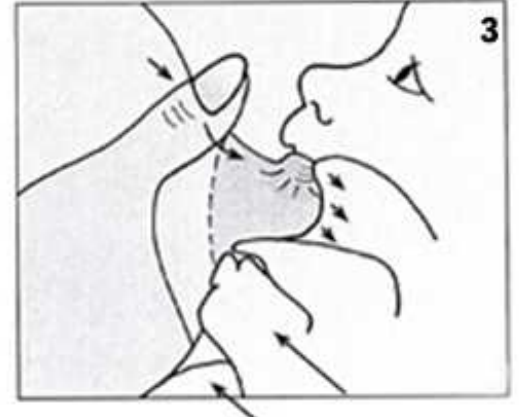
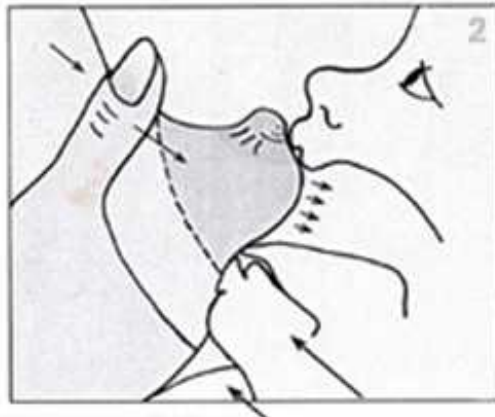
– После кормления сосок не деформирован

– Маме удобно и не больно

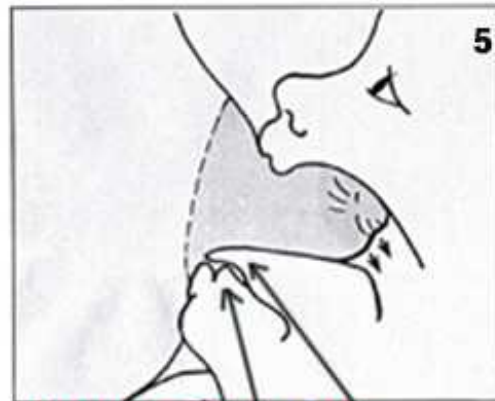
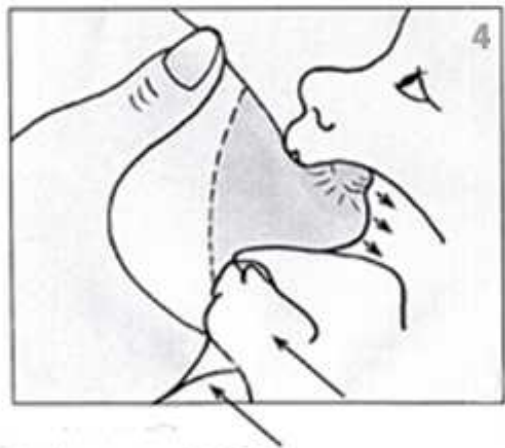
Правильное прикладывание



Точка контакта - нижняя губа и нижняя граница ареолы



Носовое дыхание свободное



**Язык лежит на десне
Подбородок прижат к груди**



Сосок направлен вверх

Неправильное прикладывание

- Грудь болит во время кормления
- Малыш захватывает грудь челюстью.
- Молока вырабатывается мало
- Грудь до конца не опорожняется
- Нет стимуляции груди на выработку молока
- Видны ареолы соска

Не терпите боль!

Вы приложили неправильно!



Позы для прикладывания

- Классическая колыбелька
- Обратная колыбелька
- Из-под руки
- Лежа



При выборе позы

- Следите за своим комфортом
- Меняйте позы кормления
- Устарело: 1 грудь = 1 кормление
- Можно чередовать груди за 1 кормление

Что портит ГВ?

- Пустышки, соски и бутылки
- Не давайте соски/пустышки
- Не кормите из бутылочки



Исключение: маме нужно отойти из дома по делам и кормит другой человек

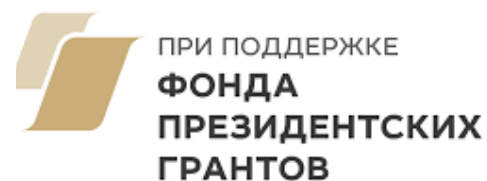
Позы для прикладывания



АНО «Услышать тишину»

СЦЕЖИВАНИЕ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Правила

- Не сцеживайте без необходимости
- Не сцеживайте при кормлении по требованию и правильном положении ребенка у груди
- Количество сцеженного молока \neq количество молока, которое высасывает малыш

Когда сцеживать

- Мама отдельно от ребенка

Если это случилось сразу после родов, то сцеживайте каждые 3 ч обе груди по 10-15 мин. Этим вы запустите лактацию

- Маме надо отлучиться и малыша кормит молоком другой человек
- Лактостаз



Как сцеживать

– Руками

– Молокоотсосом

ручной / электрический молокоотсос

Как хранить молоко

– В холодильнике 6 дней

– В морозилке 6 мес

– Молоко размораживайте
на водяной бане

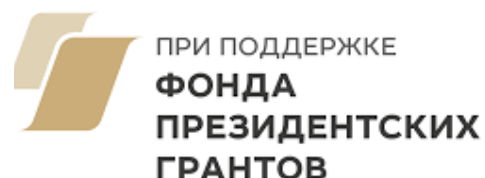
– Не используйте
микроволновку



АНО «Услышать тишину»

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ПРИ БОЛЕЗНЯХ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Кормить при болезни можно и нужно

Малыш получает ваши антитела

Когда нельзя

У мамы

- Простой герпес, если пузырьки герпеса высыпали на груди
- Открытая форма туберкулеза
- Нельзя подобрать совместимые препараты

Например, при лечении некоторых психических заболеваний, прохождении химиотерапии

У малыша

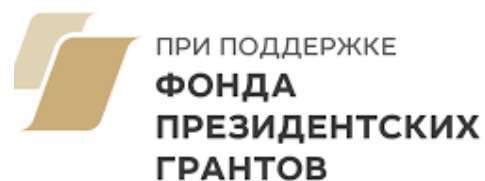
- Некоторые наследственные заболевания

Галактоземия, фенилкетонурия, болезнь «кленового сиропа»

АНО «Услышать тишину»

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

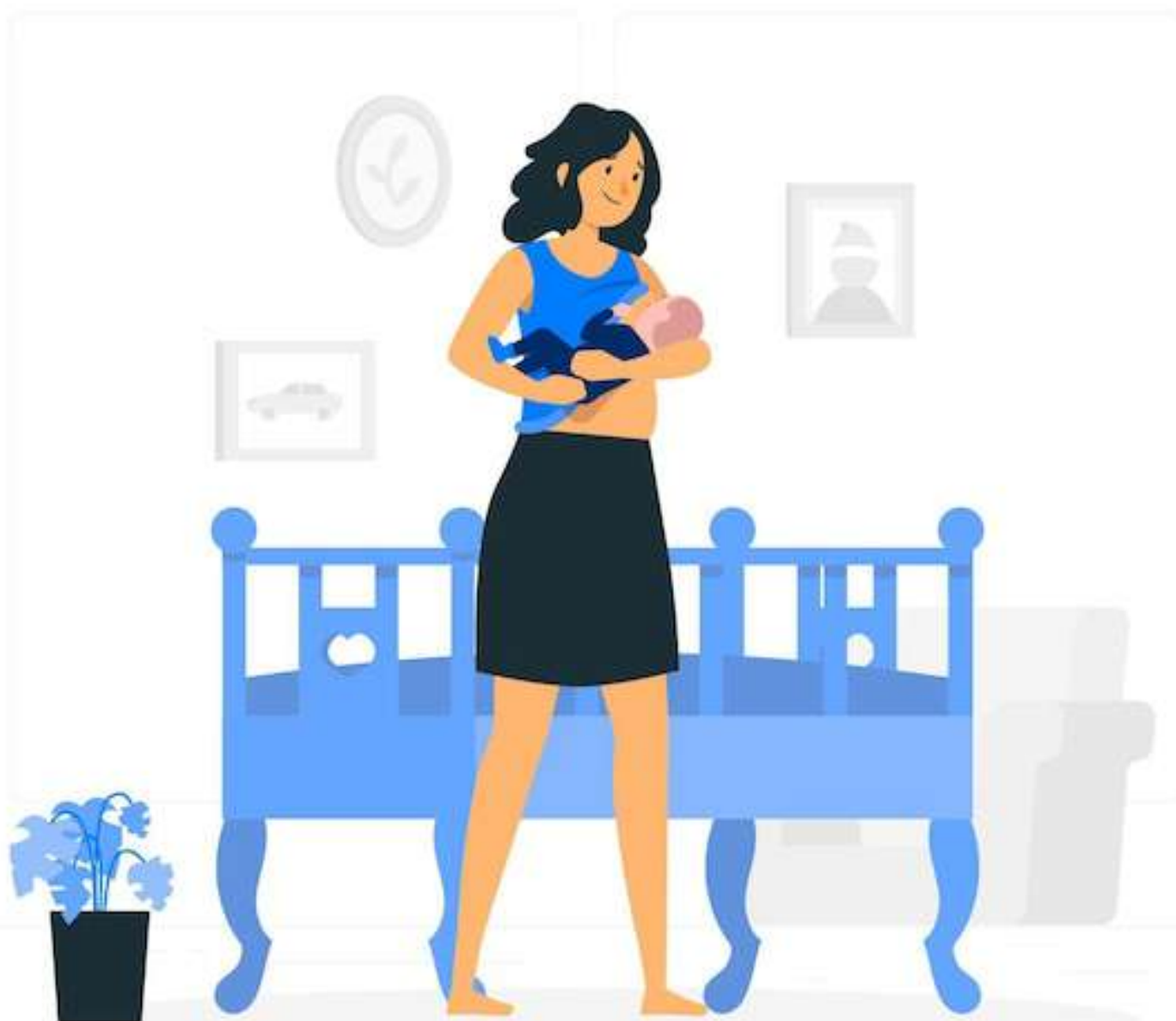
Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Как долго кормить

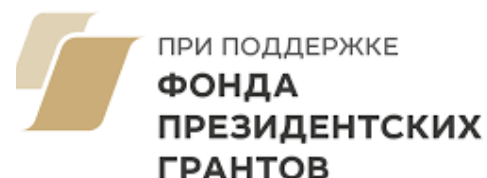
- До 6 месяцев – только грудное вскармливание
- До 1,5-2 лет – с ночным кормлением
- До 3 лет – можно по желанию мамы и малыша



АНО «Услышать тишину»

ПИТАНИЕ МАМЫ ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Все ли получает малыш с молоком

В вашем молоке есть все, что нужно
малышу

— *Состав молока меняется. Он подстраивается под потребности вашего малыша*

— *Если в вашем питании нет нужных веществ – в молоко оно попадет из вашего организма*

Как питаться маме при грудном вскармливании

— Есть и пить сколько хочется

— Есть разнообразно



Аллергия у малыша

- У 5-6% малышей до 1 года есть аллергия
- У >50% на коровье молоко

Что делать при аллергии

- Новые продукты вводите маленькими порциями
- Аллергии нет? Ешьте продукт сколько хочется
- Аллергия? Не ешьте продукт
- Попробуйте продукт через 2 недели
- Опять аллергия? Попробуйте продукт через 3-4 месяца
- Убрали продукт, прошло 10-14 дней, а аллергия есть. Причина не в продукте. Ищите другую причину

Главные аллергены

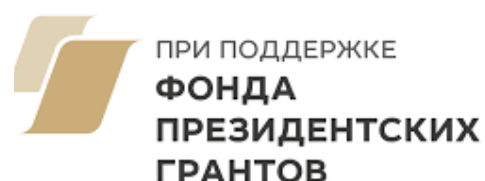
- Молоко животных
- Арахис
- Орехи
- Яйца
- Морепродукты
- Рыба
- Соевые продукты
- Пшеница и другие
содержащие глютен
злаки



АНО «Услышать тишину»

ПРОБЛЕМЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Проблема

Нагрубание груди. Обе груди твердые, горячие, отток молока затруднен

Решение

Смягчайте давление перед каждым кормлением

- Лягте на спину (желательно)
- Захватите грудь пальцами. Захват в форме цветка
- Надавите вглубь по направлению к грудной клетке
- Сосчитайте до 50
- Давление – постоянное, равномерное, мягкое, не больно

Проблема

«Мало» или «много» молока

Решение

Обратитесь к врачу-гинекологу или специалисту по ГВ

Проблема

Ссадины и трещины

Решение

- Прикладывайте малыша правильно
- Сейчас прикладываете неправильно

Проблема

Лактостаз

- *Нарушение оттока молока из одного из протоков*
- *Может быть покраснение, рост температуры, боль*

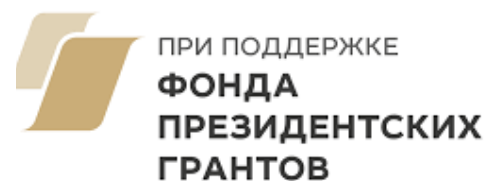
Решение

- Прикладывайте малыша подбородком к месту застоя
- До и после кормления можно холодный компресс на 10-15 мин.
- Не помогла в течение 1 суток? Идите к врачу – маммологу

АНО «Услышать тишину»

РАБОТА И ФИЗИОЛОГИЯ ЛАКТАЦИИ

Школа будущих
родителей в тишине



ГУЗ "Тульский областной перинатальный центр им. В.С. Гумилевской"

Организм 97% готов кормить грудью

- Ваш организм настраивается на ГВ во время беременности
- Растет железистая ткань груди, грубеет и темнеет кожа ареолы
- В середине беременности в груди уже есть молозиво
- Роды запускают выработку молока



Как вырабатывается МОЛОКО

- Молоко вырабатывается и хранится в альвеолах
- Отток молока – по протокам
- Протоки изнутри выстланы гладкой мускулатурой. Их работу нельзя контролировать
- Выработка и отток молока зависит от гормонов

Гормоны грудного вскармливания

- Пролактин «делает молоко»
- Окситоцин – отток молока из груди
- Адреналин – затрудняет отток молока из груди в некоторых случаях

Например, испуг

Строение груди

