

# Грудное вскармливание

Организм 97% женщин готов к кормлению грудью. До 6 месяцев – только грудное молоко. Нельзя воду и пищу.

Кормите до 1,5-2 лет с ночным кормлением.

## Как наладить грудное вскармливание?

- Кормите в правильной позе
- Кормите по требованию
- Кормите ночью
- Не давайте пустышки и бутылки
- Сцеживайте только при необходимости: мама находится отдельно от ребенка, маме нужно отлучиться, лактостаз

## Позы для кормления

- Поза «колыбелька»
- Поза «перекрестная колыбелька»
- Поза «захват»
- Поза «лежа на боку»



## Боль при кормлении грудью?

Прикладывание неправильно.

## Хватает ли ребенку молока?

Смотрите по прибавке в весе. После 14 дней – прибавка от 15 грамм каждую неделю. В месяц – от 500 грамм.

## Можно ли кормить при болезни?

Можно. Исключения: простой герпес на груди, открытая форма туберкулеза, прием несовместимых препаратов.

## Питание при грудном вскармливании

- Ешьте столько, сколько хочется
- Пейте по жажде
- Питайтесь разнообразно
- Наблюдайте за реакцией на аллергены

Главные аллергены: молоко животных, арахис, орехи, яйца, морепродукты, рыба, соевые продукты, глютен-содержащие злаки

# Правила ухода за малышом

## Общение

- Плач – единственный способ общения ребенка
- Не трясите ребенка
- Спокойная мама – спокойный малыш
- Просить помощь – нормально

## Помещение

- Влажность 50-60%
- Температура 18-20 градусов
- Чаще проветривайте

## Гигиена

- Умывайте ватными дисками и обычной водой без химии
- Воду для купания можете не кипятить
- До 1 года волосы можете мыть без шампуня
- Уши протирайте после купания ватными палочками с утолщением
- После ванны протирайте складки насухо
- Делайте воздушные ванны малышу
- Подмывайте правильно

- Подгузники выбирайте в соответствии с весом
- Если кожа в порядке – не используйте крема и масла
- Ногти стригите во сне
- При выделениях из глаз – к врачу
- Не оставляйте без присмотра там, откуда можно упасть

## Сон

- Никаких лишних вещей в кровати
- Без подушки, без одеяла
- Без укачиваний
- При совместном сне порядок на кровати: папа-мама-малыш, малыш у стенки или отгорожен от края
- Сон на прогулке можете заменить сном на балконе
- Поза во сне – любая
- Если пеленать, то свободно

## Прогулки

- Одевайте как вы сами + 1 слой одежды
- Замерз ли ребенок проверьте, потрогав спинку

АНО «Услышать тишину» - онлайн платформа для глухих на РЖЯ.

Образовательные курсы на РЖЯ: школьные предметы, программирование, блогинг, фитнес, здоровье. РЖЯ-сопровождение учреждений культуры.

[vk.com/deafstudent](https://vk.com/deafstudent)

[t.me/deaf\\_sus](https://t.me/deaf_sus)

[rutube.ru/plst/169961](https://rutube.ru/plst/169961)

[deaf.su](https://deaf.su)



Автономная некоммерческая организация «Центр поддержки людей с нарушением слуха «Услышать тишину»



# Школа будущих родителей в тишине

Подготовка глухих женщин на РЖЯ к рождению малыша



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

Проект реализуется при поддержке фонда президентских грантов

# Сборы в роддом

## Когда ехать в роддом?

- Начались роды
- *Сокращения частные: 2-3 раза за 10 минут*
- *Сокращения постоянные: минимум 1 час*
- *Одинаковые интервалы между сокращениями: 2-2,5 минуты*
- Подтекают околоплодные воды
- Кровотечение
- Ухудшилось шевеление плода
- Ложные схватки с сильной болью (невозможно уснуть)

## Что взять в роддом?

### В отделение патологии:

- Документы: паспорт, полис, СНИЛС, обменная карта
- Личная гигиена: щетка, паста, мыло, шампунь, прокладки, одноразовое белье
- Одежда: халат, спортивный костюм, тапочки
- Еда на 2 перекуса
- Компрессионные чулки или 2 эластичных бинта по 5 метров (при плановом кесарево сечении)

### В послеродовое отделение:

- Личная гигиена: щетка, паста, мыло, шампунь, прокладки, одноразовое белье
- Вещи для ребенка: детское мыло, подгузники, царапки для ребенка

**Все вещи в роддом только в пакетах. Никаких сумок.**

### В родильное отделение:

- Документы: паспорт, полис, СНИЛС, обменная карта, копии консультаций врачей
- Вода: 3 бутылки по 0,5л
- Резиновые тапочки

### На выписку:

- Медицинская справка о рождении
- Выписка из истории родов
- Одежда, обувь и косметика для мамы
- Одежда для ребенка

# В роддоме



## Методы обезболивания родов (немедикаментозные)

- Дыхательные упражнения
- Массаж и самомассаж
- Акупунктура
- Акупрессура
- Чередование тепла и холода
- Душ
- Удобная поза
- Ходьба
- Медитация и расслабление
- Звуки на выдохе

Не задерживайте дыхание. Не кричите.

## Малыш и мама в роддоме

### Первый осмотр после рождения

- Измерение веса и роста
- Оценка по шкале Апгара (до 10 баллов)
- Укол витамина К

### Анализы малыша в роддоме

- Общий анализ крови
- Анализ на уровень сахара (если >4кг или <2,5кг)
- Анализ уровня билирубина (желтушка)
- Скрининг-анализ болезней обмена веществ
- Аудио-скрининг
- Допобследования при необходимости

### Прививки малышу в роддоме

- В первые 24 часа жизни: первая вакцинация против вирусного гепатита В
- На 3-7 день жизни: вакцинация против туберкулеза

### Выписка

- На 4 сутки – при естественных родах, на 5 сутки – при кесаревом сечении
- В течение первых 3-4 суток дома к вам придет участковый педиатр

# Вещи для малыша

## Одежда

- Минимум 3 комплекта:
- 1 на ребенка
- 1 запасной, чистый
- 1 в стирке

## Гигиена

- Крем от опрелостей
- Жидкое мыло
- Влажные салфетки
- Присыпка/крем-присыпка
- Ножницы для ногтей новорожденного
- Термометр для тела
- Термометр для воды
- Одноразовые пеленки
- Ватные палочки, ватные диски
- Подгузники
- Детский стиральный порошок

## Сон

- Детская кроватка
- Жесткий матрас
- Минимум 3 простыни
- Спальник / комбинезон
- Слип по желанию
- Тусклый ночник
- Если пеленаете: 2-3 тонких пеленки, 2-3 плотных
- Одеяло не нужно.

## Прогулки

- Коляска
- Плед

## Аптечка

- Антисептики (перекись водорода, зеленка, порошок баниацин)
- Жаропонижающее (свечки или сироп, ибупрофен и парацетамол)
- Средство от колик
- Капли в нос
- Средство от аллергии
- Назальный аспиратор
- Пипетка
- Полотенца
- Все лекарства – только после консультации с педиатром.

