



centrum
pro integraci
cizinců

MÁMA VÍ

aneb INFORMOVANÁ MATKA

Дорогие мамы!

Добро пожаловать в отделение новорожденных! Поздравляем Вас с рождением Вашего ребенка!

Мы надеемся, что дальнейшая информация поможет Вам и Вашему ребенку провести без трудностей первые совместные дни в отделении новорожденных.

Центр для интеграции иностранцев подготовил для Вас эту инструкцию о начальной заботе о младенцах. Мы расскажем что будет ожидать Вас в последующие дни после родов, объясним Вам основные правила кормления грудью, предупредим о возможных проблемах, которые могут возникнуть при кормлении грудью, а также поделимся дальнейшей информацией о новорожденных. В заключение Вы найдете положения законодательства, которые необходимо соблюдать в Чешской республике. Хочется верить, что этот текст поможет Вам сориентироваться в условиях, которые приняты в Чешской республике.

Возможные проблемы или вопросы Вам помогут решить детская медсестра или врач, которые присутствуют в отделении ежедневно 24 часа в сутки.

Вопросы, касающиеся проблематики иностранцев, направляйте напрямую в Центр для интеграции иностранцев, адрес и контакты организации найдете в конце текста.

Желаем Вам приятного пребывания в родильном доме, а также успешного достижения новых целей.

Коллектив работников Центра для интеграции иностранцев

ROOMING IN — РУМИНГ ИН

Родильный дом стремится к тому, чтобы Вы и Ваш ребенок в течение всего времени пребывания в родильном доме были вместе (rooming in), если Ваше состояние и состояние младенца это позволяют. Этот вид заботы о младенцах поможет вам очень быстро понять, как Ваш ребенок ведет себя, если его что-то беспокоит или он голоден, а также научитесь заботиться о ребенке (пеленать, купать, соблюдать гигиену и т. д.)

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Грудное вскармливание считается в настоящий момент самым оптимальным способом кормления малышкой на протяжении как минимум первого полугодия ребенка. Грудное вскармливание с постепенным добавлением прикорма может продолжаться до двух лет ребенка и даже дольше. Согласно теории, чем дольше будете кормить ребенка грудью, тем лучше это скажется на его здоровье и выносливости. Поэтому с самого начала важно научиться нескольким простым правилам кормления, а также освоить правильную технику грудного вскармливания, чтобы вы могли кормить малыша грудью как можно дольше без каких – либо осложнений.

Прикладывайте ребенка к груди всегда, когда ему хочется есть. Не ждите пока ребенок начнет плакать, поскольку плачущему ребенку труднее присосаться к груди. Первые признаки того, что ребенок хочет есть: он выпячивает губы, высовывает язык, притягивает ручки ко рту и т.д. В первые два-три дня большинство младенцев практически ничего не пьет – это нормально. Даже в первоначально небольшом количестве молозива (первичные выделения молочных желез первые 3–7 суток после родов) имеется достаточно защитных элементов, которые так нужны малышу в первые дни.

В последние месяцы беременности Вы обеспечивали ребенка питательными веществами, которые гарантируют ему определенный запас энергии в первые дни после рождения. После рождения каждый малыш теряет в весе (т. н. послеродовая потеря веса у новорожденных). Это нормальное явление и абсолютно не означает, что ребенок голоден. Дело в том, что в это время меняется состав жидкости в организме и коже ребенка так, чтобы он приспособился к сухой среде, которая отличается от среды в период внутриутробного развития. Потеря веса составляет приблизительно 10 процентов от общего послеродового веса. Тем не менее, эти цифры индивидуальные.

Для того, чтобы молоко появилось вовремя, новорожденного прикладывают к груди еще в родильном зале, а потом в первые дни после родов очень часто прикладывают к груди. В первые дни после родов период между кормлениями не должен превышать 4 часов. Новорожденного при кормлении прикладывайте к каждой груди.

Позже (начиная со второго или третьего дня) надо определить примерное количество выпитого молока. Это поможет нам удостовериться в том, что молоко начало образовываться и ребенок способен его пить. Количество выпитого молока – важный фактор, но при этом следует учитывать индивидуальные особенности каждого младенца. Дети отличаются друг от друга количеством выпитого молока в первые дни после родов. Иногда может показаться, что ребенок спит и уже не будет пить молоко, но чаще всего он в это время отдыхает и через некоторое время снова начнет пить. Когда ребенок напьется молока и уснет, обычно он сам отпускает сосок. Некоторые дети хотят быть у груди почти всегда – разрешайте им это.

После кормления поместите ребенка в вертикальное положение для отрыгивания, лучше всего в кроватке (неправильное обращение сразу после кормления может привести к рвотам или ухудшению отрыгиваний).

Сначала кормите ребенка грудью в положении лежа, позже можете поменять позу для кормления. Медсестра может Вам показать и разучить с Вами позы для кормления, а также поможет выбрать ту, которая Вам больше подходит.

Помните: кормление грудью не должно быть болезненным. Новорожденный должен целиком захватить сосок, а также в максимальной степени окружающую его ареолу (околососковый кружок). Если при кормлении грудью Вы чувствуете боль, это значит что что-то не так (неправильная поза мамы или ребенка, неправильная техника кормления). В этом случае необходимо приостановить вскармливание, а ребенка приложить к груди правильно, чтобы не потрескались соски.

Вы можете воспользоваться помощью детской медсестры, когда в первый раз прикладываете ребенка к груди. Если при кормлении грудью чувствуете боль, или ребенок спит и не хочет сосать молоко, Вам поможет медсестра.

После кормления в груди чувствуется облегчение. Если Вы этого не ощущаете, молоко надо сцеживать.

Сцеживание молока

Когда надо сцеживать молоко:

- когда ребенок и мама не могут быть вместе длительное время
- во время задержки молока в груди
- при избытке молока
- для формирования соска и ареолы

Сцеживать молоко можно вручную или с помощью механического или электрического молокоотсоса.

Подготовка:

- прокипяченная посуда для сцеженного молока
- чистые руки
- приложить к груди теплый влажный компресс или нагреть ее под душем
- промассировать грудь круговыми движениями от основания к соскам для начала притока молока
- закончить массаж легким похлопыванием по груди в наклоне вперед

Процесс:

1. Кончик большого пальца расположите над ареолой, а кончик указательного пальца под ареолой так, чтобы пальцы образовывали букву С. Пальцы и сосок должны быть на одной линии.
2. Грудь прижать ладонью к грудной клетке.
3. Ритмично сдавливать сосок пока с него не начнет капать молоко.
4. Повторите эту серию из трех движений переставляя пальцы на ареоле.
5. Не забудьте, что нельзя дотрагиваться пальцами до ареолы и вытягивать сосок вперед.
6. Если в груди много молока, положите ее на ладонь.
7. Период сцеживания 20-30 минут, сцеживайте поочередно левую и правую грудь несколько раз.

Проблемы с грудью

- **Болезненные и «переполненные» груди**
 - Перед кормлением – нагрейте грудь влажным теплым полотенцем или теплой водой под душем, проведите легкий массаж груди, сцедите молоко, это смягчит ареолу и ребенок сможет легко присосаться к соску
 - После кормления – легкий массаж и сцеживание молока, пока не появится чувство облегчения в груди
 - Между кормлениями сделайте холодный компресс, если это не поможет, выпейте таблетку Паралена (Paralen)
- **Потрескавшиеся соски – результат неправильной техники кормления, неправильного прикладывания к груди или неправильного сосания. Что в этом случае делать:**
 - Исправить технику кормления
 - Изменить положение ребенка при кормлении так, чтобы сосок находился в уголке рта ребенка
 - Менять позы при кормлении
 - Стимулировать появление молока прикладыванием теплого компресса к груди
 - Начните кормление с менее болезненной груди
 - Не сокращайте частоту и длительность кормления
 - Чтобы ребенок выпустил сосок изо рта, просуньте мизинец ребенку в уголок рта, тем самым Вы высвободите сосок
 - После каждого кормления оставьте на соске несколько капелек молока, и дождитесь чтобы они высохли
 - После каждого кормления обработайте сосок заживляющим кремом Бепантен (Bepanthen)
 - Оставляйте как можно чаще соски на воздухе

ТЕХНИКА КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

Правильное положение груди

- Не касайтесь ареол пальцами
- Грудь придерживайте снизу всеми пальцами кроме большого
- Большой палец должен располагаться высоко над ареолой
- Сдавливание груди большим пальцем приводит к поднятию соска
- Грудь для кормления ребенку надо давать так, чтобы он мог захватить ртом не только сосок, но и ареолу



ПОЗЫ ПРИ КОРМЛЕНИИ

Главные правила:

- выбрать удобную позу как для ребенка, так и для матери
- ребенок лежит на боку, лицо, грудь, живот и колени должны быть повернуты к маме
- ухо, плечо и бедро должны находиться на одной линии
- если провести линию, соединяющую ухо, плечо и бедро ребенка, то она должна быть параллельна такой же воображаемой линии у мамы
- мать притягивает к себе рукой для кормления тело ребенка за плечи и спину, ни в коем случае за головку
- не следует часто трогать ребенка за щеки или головку: это приводит к нарушению сосательного рефлекса
- дотрагиваться головы следует с тыльной стороны
- между матерью и ребенком не должно быть препятствий (рука ребенка, узел на пеленке...)
- не следует пытаться отстранить грудь от носа ребенка
- ребенка прикладываем к груди, не грудь к ребенку
- подбородок, лицо и нос ребенка должны дотрагиваться до груди
- подбородок ребенка должен быть глубоко в груди
- ребенок не должен кричать
- грудное вскармливание не должно быть болезненным

Признаки правильного расположения матери и ребенка

Мать:

- расслабленная
- соски, плечи, спина, руки у нее не болят
- не следует пытаться отстранить грудь от носа ребенка
- у матери проявляется рефлекс молокоотдачи
- сосок не поврежден
- после кормления появляется чувство облегчения в груди

Ребенок:

- не выпячивает губы, его щеки не впалые
- ребенок делает продолжительные сосательные движения
- во время кормления не причмокивает
- свободно дышит носиком, носик должен упираться в грудь
- малыш довольный

Поза лежа



- Мама и ребенок лежат на боку
- Мама подкладывает под шею подушку, чтобы голова была на уровне плеч
- Спина немного прогнута назад
- Ребенок лежит в изгибе руки
- Маме не следует опираться на локоть при кормлении, руки не должны быть выше уровня плеч

Поза сидя



- Голова ребенка находится в изгибе руки мамы
- Спина ребенка лежит на предплечье матери
- Рука матери лежит на ягодицах или бедре верхней ножки ребенка
- Второй рукой придерживайте грудь
- Рука ребенка, находящаяся снизу, лежит на поясе мамы
- Ноги матери находятся на скамеечке

Поза с ребенком под мышкой



- Эта поза актуальна для женщин с большой грудью, с впалыми сосками или после кесарева сечения
- Ребенок лежит на предплечье матери, а она рукой придерживает плечики ребенка
- Пальцы поддерживают голову ребенка
- Ножки ребенка лежат вдоль бока матери
- Ступни ребенка не должны опираться обо что-либо
- Предплечья матери опираются на подушку

Кормление полусидя с полусогнутыми ногами



- Пригодна для женщин после кесарева сечения
- Ребенок лежит на изгибе руки или на предплечье матери
- Подушка на животе уменьшает давление на операционный шов
- Подушка под коленями поддерживает ноги матери

Кормление двойни



- Кормить детей одновременно
- Можно выбрать из различных поз: с ребенком под мышкой, поза лежа, параллельное или перпендикулярное держание детей
- Каждый ребенка прикладывают к отдельной груди

Правильное присасывание

- Сосок всегда должен быть на уровне рта ребенка
- Прикладывание соска ко рту ребенка вызывает у него рефлекторную реакцию поиска груди
- Широко раскрытый, как при зевании, рот сигнализирует о правильном срабатывании этого рефлекса у ребенка
- Грудь надо давать так, чтобы ребенок захватил не только сосок, но и ареолу, главное, ту ее часть, что находится под соском
- Все пальцы кроме большого должны быть под грудью
- **!! ВНИМАНИЕ !!** Мать не должна оттягивать грудь рукой

Кормление ребенка, который много спит

- Говорите с ребенком и наладьте с ним визуальный контакт
- Ребенка держите в вертикальном положении
- Двигайтесь с ребенком
- Распеленайте ребенка
- Разденьте ребенка (при температуре воздуха выше 27 градусов у ребенка снижается интенсивность сосательного рефлекса)
- Поглаживайте ребенка
- Поменяйте ребенку подгузник
- Протрите лицо ребенка влажной салфеткой
- Погладьте ребенка пальцем вокруг рта
- Ребенок в правильном положении дышит свободно
- Не давайте грудь ребенку когда он плачет. При плаче язык находится наверху и в таком положении ребенок не может ухватить сосок правильно

Если Вы прочитав эту информацию и получив советы в родильном доме от медсестер все равно имеете проблемы с грудным вскармливанием, вы можете обратиться к специалистам в Лактационную лигу или в Национальный центр грудного вскармливания.

Контакты:

www.kojeni.cz

Телефоны:

Лактационная лига: 261 082 424 (485)

Национальный центр грудного вскармливания: 261 082 424 (в рабочие дни от 9 до 13 часов)

ПРИКАРМЛИВАНИЕ

- Если по какой-либо причине ребенка надо прикармливать, все, кто заботится о матери и ребенке должны знать методику прикармливания (об этом вам расскажет детская медсестра)
- Чтобы грудное кормление было успешным, никогда не используйте бутылочку
- Кормление из бутылочки и грудное вскармливание отличаются друг от друга. Ребенок учится сосать молоко двумя различными способами, что сбивает детей с толку, а также приводит к тому, что ребенок начинает предпочитать бутылочку, потому что сосать из нее гораздо легче.

ПЕЛЕНАНИЕ

- Меняйте подгузник перед каждым кормлением (примерно через каждые 2-4 часа)
- Детская медсестра Вам покажет и объяснит как надо купать, пеленать и заботится о ребенке.

ТЕМПЕРАТУРА И ДРУГАЯ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Температура ребенка измеряется 2 раза в день: утром и вечером, при необходимости можно и чаще
- Нормальной температурой у ребенка считается 36,5–37,5°C
- Детская медсестра сначала научит, а потом попросит Вас записывать информацию о ребенке в таблицу, прикрепленную к детской кроватке. Эта информация касается того как часто ребенок мочился, испражнялся, когда и сколько раз был покормлен, количество выпитого молока и т.д.

ЖЕЛТУХА НОВОРОЖДЕННЫХ

- Желтуха у большинства новорожденных детей лечения не требует. Достаточно оставлять ребенка на дневном свете. Поэтому не закрывайте жалюзи, а кроватку поместите у окна (внимание: ребенок не должен находиться на сквозняке, и на него не должны попадать прямые солнечные лучи!). В случае интенсивной желтухи используется фототерапия (облучение светом специальной лампы).

ВЫПИСКА ИЗ РОДИЛЬНОГО ДОМА

- Выписка из родильного дома обычно происходит на четвертый день после физиологических родов или на шестой день после кесарева сечения, если малыш хорошо ест, набирает вес, не имеет интенсивную желтуху и нет других проблем.
- При выписке Вы получите с собой медицинскую карту ребенка с вкладышем для прививок и официальную справку о новорожденном.

ЧТО ВЫ УСПЕЕТЕ С РЕБЕНКОМ У НАС В БОЛЬНИЦЕ

- Врачебный обход. Каждый день с утра ребенка проверит детский доктор
- Ортопед проверит тазобедренный сустав ребенка
- Проверка на наличие нарушений метаболизма с помощью анализа крови
- Прививка от туберкулеза в левое плечико
- Заключительный осмотр врачом перед выпиской

!!! ВАЖНО !!!

- Сразу после выписки зарегистрируйте ребенка у выбранного вами детского врача. Проинформируйте доктора о том, что вы дома. Детский врач ознакомит вас с планом прививок, которые являются обязательными.
- Получите свидетельство о рождении ребенка в отделении метрик администрации того населенного пункта, в котором находится родильный дом (свидетельство о рождении будет там через 1-2 недели после родов).
- Потом свидетельство о рождении ребенка надо перевести на официальный язык Вашей страны и нотариально заверить его для дипломатического представительства Вашей страны. На основании этих документов посольство выдаст ребенку документ (например, заграничный паспорт) или внесет соответствующую запись в ваши документы.
- В течение 60 дней после рождения ребенка родители должны ходатайствовать о получении отдельного разрешения на пребывание ребенка на территории Чешской республики. Ребенок имеет право на один из типов вида жительства, которые имеют его родители (если у родителей разные типы вида на жительство в Чешской республике, вы можете выбрать наиболее подходящий из них). Заявление подается в Департамент по вопросам предоставления убежища и миграционной политики (сырости) Министерства внутренних дел, в соответствии с вашего места жительства.
- В течение восьми дней надо зарегистрировать ребенка в страховой медицинской компании. Легче всего будет его зарегистрировать в той же компании, в которой вы зарегистрированы сами. Для этого вам надо иметь с собой свидетельство о рождении ребенка и свои документы. Если ваш ребенок имеет чешское гражданство, постоянный вид на жительство или статус беженца, достаточно зарегистрировать его в страховой компании. Это будет означать, что ребенок застрахован от самого рождения, и все расходы по его страхованию берет на себя государство. В остальных случаях вы должны застраховать ребенка в страховой компании на коммерческой основе сами. Внимание! Коммерческое страхование может быть полное или только для оказания экстренной медицинской помощи. Поэтому заранее узнайте за что именно и за какие медицинские мероприятия компания берет на себя расходы. Дополнительную информацию о медицинском страховании найдете на интернет-страницах www.cicpraha.org.
- Внимание! Если мать во время родов не имеет медицинского страхования, все расходы, связанные с ее медицинским обслуживанием, будут за ее счет.



**Центр для интеграции иностранцев,
Centrum pro integraci cizinců, o.p.s.**

Pernerova 32
186 00 Praha 8

Тел.: 222 360 452

электронная почта: info@cicpraha.org

www.cicpraha.org



Поддержку при создании этого материала оказало Министерство труда и социальных вопросов.