

Przewodnik po zdrowiu matki i noworodka

Opieka dla NYC.
Bez wyjątków.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Bądźmy w kontakcie. Obserwuj nas.

www.nychealthandhospitals.org

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Gratulacje z okazji narodzin maleństwa! **Dziękujemy za powierzenie opieki nad** **Wami NYC Health + Hospitals.**

Pierwsze tygodnie z nowonarodzonym dzieckiem są cenne, ale mogą też być przytłaczające. W tym samym czasie Twoje ciało dochodzi do siebie po porodzie, możesz czuć się zdenerwowana, wyczerpana i niewyspana oraz uczysz się, jak opiekować się noworodkiem. Dostosowanie się zajmie trochę czasu.

W NYC Health + Hospitals jesteśmy gotowi, aby wspierać Ciebie i Twoją powiększającą się rodzinę. Ten przewodnik pomoże Ci radzić sobie w pierwszych dniach po porodzie, odpowiadając na niektóre z pytań najczęściej zadawanych przez świeżo upieczonych rodziców. Zawsze możesz skontaktować się ze swoim zespołem opieki, jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia.

Dostępny online oraz w innych językach pod adresem:
nychealthandhospitals.org/BabyGuide

► **FINDHELP W TWOJEJ OKOLICY!**

Przejdź do www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org i wprowadź swój kod pocztowy, aby wyszukać zasoby w Twojej okolicy, w tym banki pieluch, spiżarnie żywności i wiele innych. FindHelp ma ponad 7000 ofert bezpłatnych i tanich zasobów w Nowym Jorku.

► **WSPARCIE INDYWIDUALNE**

Poproś swój zespół opiekuńczy o skierowanie do naszego zespołu pracowników środowiskowej opieki zdrowotnej, pracowników socjalnych lub zespołu ds. Programu Kompleksowego Wsparcia Macierzyństwa (Maternal Home), który może spotkać się z Tobą indywidualnie i pomóc Ci w poruszaniu się po usługach dostępnych za pośrednictwem NYC Health + Hospitals, agencji miejskich i organizacji społecznych.

Opieka nad mamami po porodzie

Urodzenie dziecka to kluczowe wydarzenie dla Ciebie i Twojego dziecka. Twoje ciało przeszło poważne zmiany i powrót do „normalności” zajmie trochę czasu. Nawet jeśli urodziłaś już wcześniej dziecko, wszystko zmieni się wraz z nowym dzieckiem.

Odpoczynek i aktywność

- + Twoje ciało potrzebuje około 6 do 8 tygodni na dojście do siebie. W tym czasie macica powoli zmniejszy się do normalnego rozmiaru. W ciągu pierwszych kilku dni możesz odczuwać skurcze. Łagodne lub umiarkowane skurcze pomagają skurczyć macicę.
- + Odpoczywaj jak najwięcej. Staraj się drzemać, gdy dziecko śpi.
- + Nie podnoś niczego cięższego od dziecka przez co najmniej dwa tygodnie.
- + Unikaj wszelkich czynności, które sprawiają, że ciężko oddychasz lub obciążasz mięśnie.
- + Zapytaj swojego lekarza lub położną, kiedy powrót do pracy lub aktywności fizycznej jest bezpieczny.

Pielęgnacja i higiena ciała

- + Często myj ręce, zwłaszcza po zmianie pieluch dziecku lub wyjściu z łazienki.
- + Przez pierwsze dwa tygodnie bierz tylko prysznic — bez kąpeli. Lekarz poinformuje Cię, kiedy będzie można wrócić do kąpieli.
- + Jeśli karmisz piersią, unikaj używania mydła do brodawek sutkowych, ponieważ może ono wysuszyć skórę.



Krwawienie oraz pielęgnacja pochwy i krocza

- + Po porodzie (poród drogami natury lub cesarskie cięcie) często występują:
 - krwawienie z pochwy do 6 tygodni,
 - bolesność pochwy i krocza (obszar między pochwą a odbytem),
 - skurcze miednicy.
- + Krwawienie z pochwy rozpocznie się jako obfite wypływanie jaskrawoczerwonej krwi w ciągu pierwszych 24 godzin po porodzie. Zmieni się w lżejszy upływ czerwono-brązowej krwi dwa lub trzy dni po porodzie. Kolor zmieni się wtedy na różowy, następnie brązowy, następnie żółty, a w końcu przezroczysty.
- + Nie używaj tamponów ani irygatorów, dopóki lekarz nie stwierdzi, że jest to bezpieczne. Zamiast tego używaj podpasek.

► SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM W RAZIE NASTĘPUJĄCYCH OBJAWÓW:

- + gorączka,
- + wysypka,
- + problemy z oddychaniem lub duszność,
- + nieprzyjemny zapach krwawienia z pochwy lub upławów,
- + krwawienie z pochwy tak silne, że w ciągu godziny wypełniają się dwie podpaski,
- + duże skrzepy krwi z pochwy (wielkości piłki golfowej),
- + trudności przy oddawaniu moczu, ból podczas oddawania moczu lub oddawanie moczu częstsze niż zwykle,
- + nagły wzrost lub spadek częstotliwości wypróżnień (stolec),
- + rozdarcie pochwy z oznakami zakażenia (zaczernienie, obrzęk, ból, płyn lub krew, ciepło, ropa lub nieprzyjemny zapach),
- + rozdarcie pochwy, które się nie goi,
- + zaczernienie lub obrzęk nogi, która jest bolesna bądź ciepła w dotyku,
- + brak miesiączki przez 12 tygodni po porodzie (jeśli nie karmisz piersią i nie stosujesz antykoncepcji hormonalnej),
- + brak miesiączki przez 12 tygodni po zaprzestaniu karmienia piersią (jeśli nie stosujesz antykoncepcji hormonalnej).

Pielęgnacja piersi

- + Nakładaj zimne okłady na piersi i pod pachami, aby zmniejszyć obrzęk.
- + Zawsze noś dobrze dopasowany, podtrzymujący biustonosz.

► SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM W RAZIE NASTĘPUJĄCYCH OBJAWÓW:

- + Zaczernienie, silny ból lub guzek w którejkolwiek piersi.

Pielęgnacja nacięcia po cięciu cesarskim

- + Po cesarskim cięciu często z nacięcia wypływa niewielka ilość krwi lub przezroczystego płynu.
- + Myj ręce przez 20 sekund przed i po zmianie opatrunków.

► SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM, JEŚLI:

- + Nacięcie po cięciu cesarskim ma oznaki zakażenia (zaczernienie, obrzęk, ból, płyn lub krew, ciepło, ropa lub nieprzyjemny zapach).

Zdrowe odżywianie i styl życia

- + Pij co najmniej 8 szklanek wody każdego dnia.
- + Codziennie jedz pokarmy bogate w błonnik, takie jak fasola, brązowy ryż, pełnoziarnisty chleb i płatki zbożowe oraz owoce i warzywa. Pokarmy bogate w błonnik mogą zapobiegać zaparciom lub je łagodzić.
- + Nie pij alkoholu. Jest to szczególnie ważne, jeśli karmisz piersią lub przyjmujesz leki łagodzące ból.
- + Nie pal, nie wapuj ani nie używaj żadnych produktów z nikotyną lub tytoniem.



Seks

- + Unikaj seksu przez 6 tygodni, aby Twoje ciało mogło przyjąć do siebie.
- + Jeśli nie stosujesz antykoncepcji, możliwe jest zajście w ciążę w bardzo krótkim czasie po urodzeniu dziecka, nawet jeśli nie miałaś miesiączki.
- + Jeśli nie chcesz od razu zajść w ciążę, porozmawiaj ze swoim lekarzem o najlepszej dla Ciebie formie antykoncepcji.
- + Planujesz mieć kolejne dziecko? Rozważ odczekanie co najmniej 18 miesięcy przed kolejną ciążą, aby zmniejszyć ryzyko złych wyników zdrowotnych dla Ciebie i Twojego dziecka.

Stan przedrzucawkowy po porodzie

Stan przedrzucawkowy po porodzie to poważny stan związany z wysokim ciśnieniem krwi, który może wystąpić do sześciu tygodni po porodzie.

► ZADZWOŃ POD NUMER 911, JEŚLI MASZ JEDEN ZE ZNAKÓW OSTRZEGAWCZYCH:

- + problemy z oddychaniem lub duszność
- + ból w klatce piersiowej
- + napady drgawkowe lub objawy udaru mózgu
- + plamy w polu widzenia lub inne zaburzenia widzenia
- + odczyt ciśnienia krwi wyższy niż 140/90
- + uczucie nudności lub wymioty
- + obrzęk dłoni i twarzy
- + silne bóle głowy
- + silny ból brzucha

► NIE CZEKAJ, ABY ZOBACZYĆ, CZY OBJAWY USTĄPIĄ.

► NIE NALEŻY SAMODZIELNIE PROWADZIĆ POJAZDU W DRODZE DO SZPITALA.



Wizyty lekarskie po porodzie

Po porodzie mamy powinny spodziewać się następujących wizyt lekarskich:

- + W ciągu 3 dni: Wizyta zdrowotna u lekarza (może być to wizyta telemedyczna).
- + W ciągu 2 tygodni: Wizyta u lekarza w celu sprawdzenia rany.
- + W ciągu 2–8 tygodni: Kolejna wizyta zdrowotna u lekarza (może być to wizyta telemedyczna).

Dbanie o siebie po porodzie to coś więcej niż tylko opieka poporodowa. Jeśli cierpisz na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca lub nadciśnienie, ważne jest, aby udać się również do lekarza pierwszego kontaktu. Możesz zadzwonić, aby umówić się na spotkanie już dziś pod numerem **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** lub umówić się online za pośrednictwem swojego konta MyChart.

Dbanie o swoje uczucia po porodzie

Smutek poporodowy

Często zdarza się, że po urodzeniu dziecka czujesz się smutna, zestresowana lub masz wahania nastroju. Nazywa się to Baby Blues. Zdarza się to u 60–80% osób po porodzie i zwykle ustępuje w ciągu dwóch tygodni.

Depresja poporodowa

Depresja poporodowa trwa dłużej niż Baby Blues i jest silniejsza. Możesz mieć depresję poporodową, jeśli doświadczasz następujących objawów:

- + częstsze niż zwykle ataki płaczu;
- + zmiana apetytu;
- + niezdolność do snu lub zbyt długi sen;
- + odczuwanie gniewu;
- + odsuwanie się od bliskich;
- + otępienie lub odczucie braku więzi z niemowlęciem;
- + martwienie się, że się skrzywdzi dziecko;
- + problemy z zasypianiem, nawet wtedy, gdy dziecko śpi.



Jeśli masz depresję poporodową, dostępna jest pomoc.

- + Nie stawiaj czoła depresji poporodowej w pojedynkę. Skontaktuj się z lekarzem i uzyskaj profesjonalną pomoc. Terapia rozmową, ewentualnie leki pomogą Ci wrócić do dawnej siebie.
- + Porozmawiaj otwarcie o swoich uczuciach ze swoim partnerem, innymi matkami, przyjaciółmi i rodziną.
- + Dołącz do grupy wsparcia dla matek.
- + Znajdź krewnego lub bliskiego przyjaciela, który pomoże Ci w opiece nad dzieckiem.
- + Gdy tylko lekarz lub inny świadczeniodawca podstawowej opieki zdrowotnej powie, że wszystko jest w porządku, chodź na spacer i ćwicz.
- + Staraj się nie przejmować nieistotnymi zadaniami — bądź realistką co do tego, co naprawdę możesz zrobić, opiekując się nowonarodzonym dzieckiem.

Potrzebujesz teraz pomocy?

- + Aby porozmawiać teraz z lekarzem przez telefon lub wideo, przejdź pod adres [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) lub zadzwoń pod numer 631-397-2273.
- + Zadzwoń, wyślij SMS-a lub porozmawiaj na czacie z numerem 988, aby uzyskać dostęp do infolinii ratunkowej 988 ds. samobójstw i kryzysu życiowego, dzięki której możesz skontaktować się z przeszkolonymi doradcami kryzysowymi 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Mogą oni pomóc każdemu, kto myśli o samobójstwie, zmaga się z używaniem substancji psychoaktywnych, doświadcza kryzysu zdrowia psychicznego lub innego rodzaju stresu emocjonalnego. Możesz również skontaktować się z nimi, jeśli martwisz się o kogoś, kto może potrzebować wsparcia w sytuacji kryzysowej.

► **ZADZWOŃ POD NUMER 911 LUB UDAJ SIĘ NA ODDZIAŁ RATUNKOWY, JEŚLI:**

- + Masz myśli o zrobieniu krzywdy sobie lub swojemu dziecku.
- + Jesteś bardzo zdezorientowana.
- + Słyszysz lub widzisz rzeczy, których inni nie słyszą i nie widzą.



Dbanie o dziecko

Karmienie piersią

- + Żołądek Twojego dziecka jest wielkości szklanej kulki. Częstość karmienia dzieci bywa różna, ale noworodki zwykle karmi się co kilka godzin.
- + Niemowlęta wiedzą, ile mleka matki muszą przyjąć. Zwykle same kończą karmienie, puszczać pierś lub brodawkę, gdy zasypiają.
- + Poduszka do karmienia może podtrzymać ciężar dziecka i stworzyć dla Ciebie wygodniejszą pozycję.
- + Dobrze zbilansowana dieta i picie dużej ilości wody pomogą Ci w wytwarzaniu mleka.
- + Ciepła woda to wszystko, czego potrzeba do oczyszczenia brodawek. Staraj się zmniejszyć ilość mydła, szamponu i innych środków myjących, które mogą podrażniać ten obszar.

Potrzebujesz pomocy?

- W szpitalu nasze pielęgniarki i konsultanci laktacyjni mogą poinstruować Cię, jak ułożyć dziecko i zapewnić prawidłowe przystawienie do piersi.
- Zapytaj swój zespół opiekuńczy o nasze zajęcia z karmienia piersią dostępne osobiście, online, indywidualnie i w grupach.
- Jeśli nie jesteś w stanie karmić piersią lub potrzebujesz dodatkowego wsparcia w karmieniu piersią, skontaktuj się z lekarzem.



Przechowywanie mleka matki

Miejsca przechowywania i temperatury

Rodzaj mleka z piersi	Blat stołu	Lodówka	Zamrażarka
Świeżo ściągnięte lub odciągnięte laktatorem	Do 4 godzin	Do 4 dni	W ciągu 6 miesięcy
Rozmrożone, wcześniej zamrożone	1–2 godziny	Do 24 godzin	Nigdy nie zamrażaj ponownie mleka z piersi po jego rozmrożeniu
Resztki po karmieniu (dziecko nie dokończyło butelki)	Zużyj w ciągu 2 godzin od zakończenia karmienia dziecka		

Bezpieczny sen

Dzielenie łóżka z niemowlęciem nie jest bezpieczne i zwiększa ryzyko obrażeń lub śmierci dziecka. Twoje dziecko potrzebuje tylko kilku rzeczy, aby mieć bezpieczny, przytulny sen:

- + Niemowlęta powinny być zawsze układane do snu na plecach.
- + Niemowlęta powinny spać na twardej powierzchni, która nie jest pochyła.
- + Trzymaj miękkie przedmioty, takie jak poduszki, koce, ochraniacze do łóżeczka i zabawki, z dala od miejsca do spania dziecka.
- + Przez pierwsze sześć miesięcy dzieci powinny spać w Twojej sypialni lub na tyle blisko, abyś mogła je słyszeć w nocy.
- + Nie zasypiaj z dzieckiem na klatce piersiowej ani nie śpij z dzieckiem na kanapach, fotelach lub bujaczkach.



Kąpiel dziecka

- + Zawsze trzymaj jedną rękę na dziecku.
- + Kąp dziecko gąbką, aż pępowina odpadnie i się zagoi.
- + Większość dzieci potrzebuje kąpieli tylko 2 lub 3 razy w tygodniu.

Mierzenie temperatury dziecka

Jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko może być chore, sprawdź jego temperaturę. Termometrów dousznych nie należy używać w pierwszym roku życia.

- + Umieść termometr cyfrowy na środku pachy dziecka i przytrzymaj przez co najmniej 3 minuty lub do momentu, gdy termometr wyda sygnał dźwiękowy.
- + Prawidłowa temperatura wynosi od 97,7 do 99,6 °F.
 - Jeśli temperatura dziecka jest niższa niż 97,7°F, trzymaj je przy sobie (skóra do skóry) przez 30 minut. Jeśli temperatura dziecka będzie nadal niska, zadzwoń do pediatry.
 - Jeśli temperatura Twojego dziecka wynosi 100,4° F lub więcej, zadzwoń do pediatry.

Pielęgnacja pępowiny

- + Kikut pępowiny dziecka musi wyschnąć, zanim odpadnie, co zwykle następuje po upływie 1 do 3 tygodni po urodzeniu.
- + Składaj przód pieluszki dziecka, aby nie zakrywał kikuta.
- + Niech kikut sam odpadnie. Nie ściągaj kikuta samodzielnie.

Pieluszkowe zapalenie skóry

- + Pieluszkowe zapalenie skóry zwykle ustępuje po prostej pielęgnacji w domu, takiej jak wietrzenie, częstsze zmiany pieluch i stosowanie kremu lub maści z tlenkiem cynku.
- + Jeśli wysypka nie ustąpi po kilku dniach, skontaktuj się z pediatrą. Do leczenia wysypki mogą być potrzebne leki na receptę.



Spotkaj się ze specjalistą HealthySteps, ekspertem ds. niemowląt i małych dzieci

Masz pytania dotyczące noworodka lub rodzicielstwa? Oddziały podstawowej opieki pediatrycznej NYC Health + Hospitals oferują pomoc ekspertów ds. niemowląt i małych dzieci, którzy mogą pomóc w radzeniu sobie z wyzwaniami związanymi z niemowlęciem lub małym dzieckiem, takimi jak:

- + płacz
- + sen
- + dostosowanie się do nowych przyzwyczajeń
- + relacje w rodzinie
- + coaching dla rodziców
- + grymaszenie przy jedzeniu
- + napady złości
- + programy wczesnej nauki czytania i pisanie

Poproś lekarza podstawowej opieki pediatrycznej noworodka, aby porozmawiał ze specjalistą HealthySteps w celu nawiązania kontaktu.

Żywność, pomoc finansowa i inne zasoby

Istnieje wiele zasobów dostępnych bezpłatnie lub po niskich kosztach: żywność, pieluchy, pomoc finansowa, pomoc prawna i wiele innych. Zasoby obejmują:

Żywność

- + **Spizarnie** żywności rozdają bezpłatne artykuły spożywcze do wykorzystania w domu. Przejdź pod adres www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org, aby znaleźć pobliskie spizarnie z żywnością.
- + **Jadłodajnie** serwują bezpłatnie posiłki w ośrodkach społeczności. Przejdź pod adres www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org, aby znaleźć darmowe jadłodajnie w pobliżu.
- + **Program uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP)** zapewnia pieniądze na zakup artykułów spożywczych dla rodzin, które spełniają kryteria kwalifikacyjne. Zadzwoń pod numer 311, aby znaleźć najbliższe Centrum SNAP.

- + **Specjalny program żywienia uzupełniającego dla kobiet, niemowląt i dzieci (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC)** zapewnia pieniądze na zakup artykułów spożywczych (w tym mleka modyfikowanego), poradnictwo żywieniowe i wsparcie w karmieniu piersią dla rodzin z dziećmi do 5 roku życia. Placówki WIC są dostępne w kilku lokalizacjach NYC Health + Hospitals. Poproś swój zespół opieki o skierowanie.

Pomoc finansowa

- + **Bezpłatna pomoc w rozliczeniu podatków miasta Nowy Jork** pomaga osobom fizycznym w bezpłatnym składaniu zeznań podatkowych osobiście lub online i jest dostępna dla nowojorczyków, którzy spełniają kryteria dochodowe. W sezonie podatkowym (styczeń-kwiecień) nasze szpitale oferują bezpłatne przygotowanie zeznania podatkowego jako część działań w ramach całego miasta. Odwiedź stronę nyc.gov/TaxPrep, aby dowiedzieć się więcej.
- + **Centra wsparcia finansowego** oferują bezpłatne indywidualne doradztwo finansowe i coaching, żeby pomóc Ci osiągnąć cele finansowe, w tym nauczyć się zarządzać pieniędzmi, zbudować lub poprawić swoją zdolność kredytową, otworzyć bezpieczne i niedrogie konto bankowe, opracować strategię zmniejszenia zadłużenia lub obniżenia rat i nie tylko. Odwiedź nyc.gov/TalkMoney, aby dowiedzieć się więcej.

Artykuły dla niemowląt

- + **Banki pieluch** oferują bezpłatne pieluchy i inne niezbędne artykuły dla matki i dziecka. Przejdź do strony www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org, aby znaleźć banki pieluch w pobliżu.

Mieszkanie

- + **Schroniska**
NYC oferuje oddzielne schroniska dla rodzin z dziećmi. Schronisko dla rodzin jest otwarte 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i znajduje się pod adresem 151 East 151st Street, Bronx, NY.
- + **Przystępne cenowo mieszkania**
Złóż wniosek online na stronie NYC Housing Connect.
- + **Mieszkania wspierające**
Mieszkania wspierające są dostępne dla osób doświadczających bezdomności, u których zdiagnozowano problemy ze zdrowiem psychicznym lub używaniem substancji psychoaktywnych. Nasz zespół ds. Mieszkalnictwa dla Zdrowia (Housing for Health) może pomóc kwalifikującym się pacjentom ubiegać się o mieszkania wspierające. Poproś swój zespół opieki o skierowanie.



Pomoc prawna

- + **Bezpłatne usługi prawne** są dostępne w naszych szpitalach we współpracy z LegalHealth, oddziałem grupy pomocy prawnej miasta Nowy Jork (New York Legal Assistance Group, NYLAG). Poproś swój zespół opieki o skierowanie.

Przemoc domowa

- + **Infolinia:** Pomoc jest dostępna dla ofiar przemocy domowej i przemocy ze względu na płeć. Aby uzyskać dostęp do usług, zadzwoń na 24-godzinną infolinię HOPE w NYC pod numer 1-800-621-HOPE (4673), numer telefonu dla osób z zaburzeniami słuchu/mowy (TTY): 866-604-5350 lub porozmawiaj z adwokatem pod adresem on.nyc.gov/HotlineChat.
- + **Centra Sprawiedliwości Rodzinnej** oferują bezpłatną i poufną pomoc dla osób doświadczających przemocy domowej i przemocy ze względu na płeć, w tym natychmiastowe planowanie bezpieczeństwa, pomoc w znalezieniu schronienia, poradnictwo w zakresie zdrowia psychicznego dla Ciebie i Twoich dzieci, pomoc prawną i opiekę nad dziećmi na miejscu. Centra są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9–17. Dowiedz się więcej pod adresem www.nyc.gov/NYCHope.

Opóźnienia rozwojowe

- + **Usługi wczesnej interwencji** są dostępne dla dzieci w wieku 0–3 lat, które nie uczą się, nie bawią, nie rosną, nie mówią ani nie chodzą jak inne dzieci w ich wieku. Program jest darmowy. Poproś swój zespół opieki o skierowanie.

Plan ubezpieczenia Medicaid Managed Care

Jeśli korzystasz z Medicaid Managed Care i potrzebujesz pomocy w zakresie żywności, transportu lub zakwaterowania, możesz również skontaktować się z organizacją non-profit w NYC:

- + **Bronx:** Opieka społeczna SOMOS (SOMOS Community Care), 833-766-6769
- + **Manhattan, Brooklyn lub Queens:** Rozwiązania w zakresie zdrowia publicznego (Public Health Solutions), 888-755-5045
- + **Staten Island:** System świadczeniodawców na Staten Island (Staten Island Performing Provider System, SIPPS), 917-830-1140

