

Руководство по здоровью матери и новорожденного ребенка

Забота о NYC.
Без исключений.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Оставайтесь на связи. Подписывайтесь на нас.

www.nychealthandhospitals.org

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



**Поздравляем вас с рождением ребенка!
Спасибо, что доверили заботу о себе
NYC Health + Hospitals.**

Первые несколько недель с новорожденным ребенком бесценны, но они также могут быть изнуряющими. Ваше тело восстанавливается после родов, вы можете чувствовать тревогу, усталость и недосып, а также вы одновременно учитесь ухаживать за своим новорожденным ребенком. Вам потребуется время, чтобы приспособиться.

Представители NYC Health + Hospitals рядом, чтобы поддержать вас и вашу растущую семью. Это руководство поможет вам справиться в первые дни после родов, поскольку в нем есть ответы на самые распространенные вопросы молодых родителей. Всегда обращайтесь к своей команде по медицинскому обслуживанию, если вам нужна дополнительная поддержка.

Доступно онлайн и на других языках по адресу:
nychealthandhospitals.org/BabyGuide

► **FINDHELP РЯДОМ С ВАМИ!**

Перейдите на веб-сайт www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org и введите свой почтовый индекс, чтобы найти необходимые ресурсы в вашем районе, включая банки подгузников, пункты выдачи продуктов питания и многое другое. FindHelp содержит более 7 000 предложений по бесплатным и недорогим ресурсам в Нью-Йорке.

► **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА**

Попросите свою команду по медицинскому обслуживанию направить вас к нашим общественным медицинским работникам, социальным работникам или сотрудникам команды Программы Maternal Home, которые могут встретиться с вами лично и помочь вам сориентироваться в услугах, доступных через NYC Health + Hospitals, городские агентства и общественные организации.

Уход за мамой после родов

Рождение ребенка – это важное событие для вас и вашего малыша. Ваш организм прошел через серьезные изменения, и ему потребуется некоторое время, чтобы вернуться к «нормальному» состоянию. Даже если у вас уже есть ребенок, с появлением нового малыша многое изменится.

Отдых и активность

- + Вашему организму потребуется около 6–8 недель для восстановления. В течение этого времени ваша матка будет медленно уменьшаться до своего нормального размера. В первые несколько дней вы можете ощущать спазмы. Легкие или умеренные спазмы помогают матке сокращаться.
- + Отдыхайте как можно больше. Старайтесь вздремнуть, когда ваш ребенок спит.
- + Не поднимайте ничего тяжелее вашего ребенка в течение как минимум двух недель.
- + Избегайте любых действий, которые заставляют вас тяжело дышать или напрягать мышцы.
- + Спросите у своего врача или акушерки, когда будет безопасно вернуться к работе или физической активности.

Уход за телом и гигиена

- + Часто мойте руки, особенно после смены подгузников ребенку или посещения туалета.
- + В течение первых двух недель принимайте только душ – никаких ванн. Врач сообщит вам, когда можно снова начинать принимать ванны.
- + Если вы кормите грудью, избегайте использования мыла на сосках, так как оно может пересушить кожу.



Кровотечение, уход за влагалищем и промежностью

- + После родов (естественных или кесарева сечения) обычно возникают:
 - Вагинальные кровотечения до 6 недель.
 - Болезненность во влагалище и промежности (область между влагалищем и анусом)
 - Спазмы в области таза
- + В первые 24 часа после родов вагинальное кровотечение будет обильным и ярко-красным. Через 2-3 дня выделения станут менее обильным и красно-коричневыми. Затем цвет изменится на розовый, потом светло-коричневый, затем желтый и, наконец, прозрачный.
- + Не используйте тампоны или спринцевания, пока ваш поставщик медицинских услуг не скажет, что это безопасно. Вместо этого используйте прокладки.

▶ ОБРАТИТЕСЬ К ПОСТАВЩИКУ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ, ЕСЛИ У ВАС:

- + Лихорадка.
- + Сыпь.
- + Затрудненное дыхание или одышка.
- + Вагинальное кровотечение или выделения с дурным запахом.
- + Настолько сильное кровотечение из влагалища, что за час вы используете две гигиенические прокладки.
- + Большие сгустки крови из влагалища (размером с мяч для гольфа).
- + Затрудненное или болезненное мочеиспускание, либо слишком частое мочеиспускание.
- + Внезапное увеличение или уменьшение частоты дефекации (стула).
- + Разрыв влагалища с признаками инфекции (покраснение, отек, боль, выделение жидкости или крови, тепло, гной или неприятный запах).
- + Разрыв влагалища, который не заживает.
- + Покрасневшая или опухшая нога, болезненная или теплая на ощупь.
- + Отсутствие менструации в течение 12 недель после родов (если вы не кормите грудью и не принимаете гормональные противозачаточные средства).



- + Отсутствие менструации в течение 12 недель после прекращения грудного вскармливания (если вы не принимаете гормональные противозачаточные средства).

Уход за грудью

- + Прикладывайте холодные компрессы к груди и под мышками, чтобы уменьшить отек.
- + Всегда носите хорошо сидящий, поддерживающий бюстгалтер.

▶ ОБРАТИТЕСЬ К ПОСТАВЩИКУ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ, ЕСЛИ У ВАС:

- + Покраснение, сильная боль или уплотнение в груди.

Уход за швом после кесарева сечения

- + После кесарева сечения из разреза обычно выделяется небольшое количество крови или прозрачной жидкости.
- + Мойте руки в течение 20 секунд до и после смены повязок.

▶ ОБРАТИТЕСЬ К ПОСТАВЩИКУ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ, ЕСЛИ:

- + Разрез при кесаревом сечении имеет признаки инфекции (покраснение, отек, боль, выделение жидкости или крови, тепло, гной или неприятный запах).

Здоровое питание и образ жизни

- + Выпивайте не менее 8 стаканов воды каждый день.
- + Ешьте продукты с высоким содержанием клетчатки каждый день, такие как бобы, коричневый рис, цельнозерновой хлеб и хлопья, а также фрукты и овощи. Продукты с высоким содержанием клетчатки могут предотвратить или облегчить запоры.
- + Не употребляйте алкоголь. Это особенно важно, если вы кормите грудью или принимаете обезболивающие препараты.
- + Не курите, не используйте вейпы или любые продукты с никотином или табаком.



Секс

- + Избегайте сексуальной активности в течение 6 недель, чтобы ваше тело могло восстановиться.
- + Если вы не используете противозачаточные средства, забеременеть можно очень скоро после родов, даже если у вас не было менструации.
- + Если вы не планируете беременность сразу, обсудите с своим врачом наиболее подходящий для вас метод контрацепции.
- + Планируете завести еще одного ребенка? Подумайте о том, чтобы подождать как минимум 18 месяцев до следующей беременности, чтобы снизить риск неблагоприятных последствий для вашего здоровья и здоровья вашего ребенка.

Послеродовая преэклампсия

Послеродовая преэклампсия – это серьезное заболевание, связанное с высоким кровяным давлением, которое может возникнуть в течение промежутка времени до шести недель после родов.

▶ **ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 911, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛСЯ ОДИН ИЗ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ СИМПТОМОВ:**

- + Затрудненное дыхание или одышка
- + Боль в области грудной клетки
- + Судороги или симптомы инсульта
- + Пятна перед глазами или другие изменения зрения
- + Показания артериального давления выше 140/90
- + Чувство тошноты или рвота
- + Отеки кистей рук и лица
- + Сильные головные боли
- + Сильная боль в животе

▶ **НЕ ЖДИТЕ, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ, ПРОЙДУТ ЛИ СИМПТОМЫ.**

▶ **НЕ САДИТЕСЬ САМИ ЗА РУЛЬ, ЧТОБЫ ПОЕХАТЬ В БОЛЬНИЦУ.**

Медицинские приемы после родов

После родов мамы должны прийти на следующие медицинские приемы:

- + **В течение 3 дней:** медицинский прием у врача (возможно дистанционно посредством телемедицины).
- + **В течение 2 недель:** визит к врачу для проверки состояния шва.
- + **В течение 2-8 недель:** еще один медицинский прием у врача (возможно дистанционно посредством телемедицины).

Забота о себе после родов – это больше, чем просто послеродовой уход. Если у вас есть хронические заболевания, такие как диабет или гипертония, важно также обратиться к своему поставщику первичной медико-санитарной помощи. Вы можете записаться на прием сегодня, позвонив по номеру **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** или записавшись онлайн через вашу учетную запись MyChart.

Забота о своем эмоциональном состоянии после родов

Бэби-блюз

После рождения ребенка нормально ощущать грусть, испытывать стресс или страдать от перепадов настроения. Такое состояние называют бэби-блюзом. Оно встречается у 60-80% женщин после родов и обычно проходит в течение двух недель.

Послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия длится дольше, чем бэби-блюз, и ощущается сильнее. У вас может быть послеродовая депрессия, если вы испытываете следующие симптомы:

- + Вы плачете чаще, чем обычно
- + Изменение аппетита
- + Вы не можете спать или, наоборот, спите слишком много
- + Чувство злости
- + Чувство отчуждения от близких
- + Чувство эмоционального онемения или отчуждения от вашего ребенка
- + Опасения, что вы можете причинить вред ребенку
- + Плохой сон, даже когда ребенок спит



Если у вас послеродовая депрессия, вам доступна помощь.

- + Не пытайтесь справиться с послеродовой депрессией в одиночку. Обратитесь к врачу и получите профессиональную помощь. Терапевтические беседы, а возможно и лекарства, помогут вам восстановиться.
- + Открыто говорите о своих чувствах со своим партнером, другими матерями, друзьями и семьей.
- + Присоединитесь к группе поддержки матерей.
- + Найдите родственника или близкого друга, который сможет помочь вам ухаживать за ребенком.
- + Как только ваш врач или другой поставщик первичной медико-санитарной помощи скажет, что это безопасно, начинайте гулять и заниматься физическими упражнениями.
- + Постарайтесь не беспокоиться о мелочах – будьте реалистичны в отношении того, что вы действительно можете сделать, заботясь о новорожденном ребенке.

Нужна помощь прямо сейчас?

- + Чтобы прямо сейчас поговорить с врачом по телефону или видеосвязи, посетите веб-сайт expresscare.nyc или позвоните по номеру 631-397-2273.
- + Позвоните, отправьте текстовое сообщение или пообщайтесь в чате по номеру 988, чтобы получить доступ к Горячей линии помощи 988 по предотвращению самоубийств и кризисных ситуаций, где вы сможете побеседовать с обученными кризисными консультантами круглосуточно и в любой день недели. Они могут помочь любому, кто думает о самоубийстве, борется с употреблением психоактивных веществ, переживает кризис психического здоровья или любой другой вид эмоционального стресса. Вы также можете связаться с ними, если беспокоитесь о человеке, которому может понадобиться кризисная поддержка.

► **ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 911 ИЛИ ОБРАТИТЕСЬ В ОТДЕЛЕНИЕ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ, ЕСЛИ:**

- + У вас есть мысли о том, чтобы причинить вред себе или своему ребенку.
- + Вы в сильной растерянности.
- + Вы слышите или видите то, чего не слышат или не видят другие.



Забота о ребенке

Кормление грудью

- + Желудок новорожденного размером с шарик для игры в «марбл». Частота кормления ребенка будет варьироваться, но обычно новорожденных кормят каждые несколько часов.
- + Младенцы сами знают, сколько молока им нужно. Обычно они заканчивают кормление сами, отпуская грудь или сосок, когда засыпают.
- + Подушка для кормления может поддерживать вес ребенка и сделать процесс удобным для вас.
- + Сбалансированное питание и достаточное количество воды помогут вам вырабатывать грудное молоко.
- + Теплая вода – это все, что нужно для очищения сосков. Постарайтесь уменьшить использование мыла, шампуня и других средств, которые могут вызвать раздражение.

Нужна помощь?

- В больнице наши медсестры и консультанты по грудному вскармливанию могут научить вас правильному положению ребенка и правильному захвату груди.
- Спросите у своей команды по медицинскому обслуживанию о наших занятиях по грудному вскармливанию – они доступны очно, онлайн, индивидуально и в группах.
- Если вы не можете кормить грудью или вам нужна дополнительная поддержка в грудном вскармливании, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.



Хранение грудного молока

Места хранения и температуры

Тип грудного молока	Столешница	Холодильник	Морозилка
Свежесцеженное молоко (вручную или с помощью молокоотсоса)	До 4 часов	До 4 дней	В течение 6 месяцев
Размороженное, ранее замороженное	1-2 часа	До 24 часов	Никогда не замораживайте грудное молоко повторно после его размораживания
Остатки после кормления (ребенок не допил бутылочку)	Используйте в течение 2 часов после окончания кормления ребенка		

Безопасный сон

Совместный сон в одной кровати с ребенком небезопасен и повышает риск травм или смерти младенца. Ребенку нужно совсем немного для безопасного и уютного сна:

- + Всегда укладывайте ребенка спать на спину.
- + Ребенок должен спать на твердой поверхности без наклона.
- + Держите мягкие предметы, такие как подушки, одеяла, бамперы для кроватки и игрушки, подальше от места сна вашего ребенка.
- + В течение первых шести месяцев дети должны спать либо в вашей спальне, либо достаточно близко, чтобы вы могли слышать их ночью.
- + Не засыпайте с ребенком на груди и не спите с ним на диване, кресле или качалке.



Купание ребенка

- + Всегда держите одну руку на ребенке.
- + Купайте ребенка губкой, пока пуповина не отпадет и не заживет.
- + Большинству младенцев достаточно купания 2-3 раза в неделю.

Измерение температуры вашего ребенка

Если вы думаете, что ваш ребенок может быть болен, проверьте его температуру. Ушные термометры не следует использовать в первый год жизни.

- + Поместите цифровой термометр в центр подмышечной впадины ребенка и держите не менее 3 минут или пока цифровой термометр не издаст звуковой сигнал.
- + Нормальная температура составляет от 97.7 до 99.6° F.
 - Если температура вашего ребенка ниже 97.7° F, подержите его рядом с собой (кожа к коже) в течение 30 минут. Если температура у ребенка все еще низкая, позвоните своему педиатру.
 - Если температура вашего ребенка составляет 100.4° F или выше, позвоните своему педиатру.

Уход за пуповиной

- + Культия пуповины ребенка должна высохнуть, прежде чем она отпадет, что обычно происходит через 1-3 недели после рождения.
- + Держите переднюю часть подгузника вашего ребенка отогнутой вниз, чтобы она не закрывала культю.
- + Пусть культя отвалится сама. Не отрывайте ее самостоятельно.

Опрелости

- + Опрелости обычно проходят с помощью простого домашнего ухода, такого как подсушивание на воздухе, более частая смена подгузников и использование крема или мази с оксидом цинка.
- + Если сыпь не проходит через несколько дней, позвоните своему педиатру. Для лечения опрелостей вам могут понадобиться рецептурные лекарства.



Встреча со специалистом HealthySteps, экспертом по младенцам и детям раннего возраста

Есть вопросы о вашем новорожденном или воспитании детей? Педиатрические отделения первичной медико-санитарной помощи NYC Health + Hospitals предлагают услуги экспертов по младенцам и детям раннего возраста, которые могут помочь вам справиться с трудностями, связанными с уходом за ребенком, в т. ч.:

- + Плач
- + Сон
- + Адаптация к новым режимам
- + Семейные отношения
- + Коучинг для родителей
- + Привередливость в еде
- + Истерики
- + Программы ранней грамотности

Попросите педиатрического врача первичной медико-санитарной помощи вашего новорожденного направить вас к специалисту HealthySteps, чтобы получить помощь.

Питание, финансовая помощь и другие ресурсы

Существует множество ресурсов, доступных вам бесплатно или за небольшую плату: еда, подгузники, финансовая помощь, юридическая помощь и многое другое. Ресурсы включают в себя следующее:

Еда

- + В пунктах выдачи продуктов питания предоставляют бесплатные продукты для использования дома. Посетите веб-сайт www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org, чтобы найти ближайшие к вам пункты выдачи продуктов питания.
- + Бесплатные столовые предоставляют бесплатное питание в общественных центрах. Посетите веб-сайт www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org, чтобы найти ближайшие бесплатные столовые.
- + В рамках программы дополнительной продовольственной помощи (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP) выделяются денежные средства на покупку продуктов для семей, которые соответствуют установленным критериям. Позвоните по номеру 311, чтобы найти ближайший к вам центр SNAP.

- + В рамках специальной программы дополнительной продовольственной помощи для женщин, младенцев и детей (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) выделяются денежные средства на покупку продуктов питания (включая смеси), предоставляются консультации по питанию и обеспечивается поддержка грудного вскармливания семьям с детьми в возрасте до 5 лет. Пункты WIC доступны в некоторых отделениях NYC Health + Hospitals. Попросите направление у своей команды по медицинскому обслуживанию.

Финансовая помощь

- + Услуги по бесплатной подготовке налоговых деклараций в NYC позволяют физическим лицам бесплатно подавать налоговые декларации лично или онлайн и доступны для жителей Нью-Йорка, которые соответствуют требованиям к доходу. Во время периода подачи налоговых деклараций (январь-апрель) наши больницы предлагают бесплатную помощь в подготовке налоговых деклараций в рамках общегородской программы. Посетите веб-сайт nyc.gov/TaxPrep, чтобы узнать больше.
- + Центры расширения финансовых прав и возможностей предоставляют бесплатные индивидуальные финансовые консультации и коучинговые услуги, которые помогут вам достичь ваших финансовых целей, обеспечивая содействие в таких вопросах, как управление денежными средствами, создание или улучшение кредитной истории, открытие безопасного и доступного банковского счета, разработка стратегии по снижению долгов или уменьшению платежей и не только. Посетите веб-сайт nyc.gov/TalkMoney, чтобы узнать больше.

Детские принадлежности

- + Банки подгузников предлагают бесплатные подгузники и другие предметы первой необходимости для матери и ребенка. Перейдите по ссылке www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org, чтобы найти ближайший банк подгузников.

Жилье

- + Убежища
В NYC предлагают отдельные приюты для семей с детьми. Семейный приют работает круглосуточно, без выходных, и находится по адресу: 151 East 151st Street, Bronx, NY.
- + Доступное жилье
Подайте заявку онлайн на портале NYC Housing Connect.
- + Вспомогательное жилье
Вспомогательное жилье доступно для бездомных, у которых диагностированы психические расстройства или расстройства,



связанные с употреблением психоактивных веществ. Наша команда инициативы «Жилье для здоровья» (Housing for Health) может помочь пациентам, которые соответствуют критериям, подать заявку на получение вспомогательного жилья. Попросите направление у своей команды по медицинскому обслуживанию.

Юридическая помощь

- + **Бесплатные юридические услуги** доступны в наших больницах в партнерстве с LegalHealth, подразделением Группы юридической помощи Нью-Йорка (New York Legal Assistance Group, NYLAG). Попросите направление у своей команды по медицинскому обслуживанию.

Домашнее насилие

- + **Горячая линия:** помощь доступна для жертв домашнего и гендерного насилия. Чтобы получить услуги, позвоните на круглосуточную горячую линию HOPE в NYC по номеру 1-800-621-HOPE (4673), TTY: 866-604-5350, или пообщайтесь с адвокатом в чате по ссылке on.nyc.gov/HotlineChat.
- + **Центры семейного правосудия** предлагают бесплатную и конфиденциальную помощь людям, подвергшимся домашнему и гендерному насилию, включая немедленное планирование безопасности, помощь с жильем, консультации по психическому здоровью для вас и ваших детей, юридическую помощь и услуги по уходу за детьми на месте. Центры работают с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. Узнайте больше на веб-сайте www.nyc.gov/NYCHope.

Задержки в развитии

- + **Услуги раннего вмешательства** доступны для детей в возрасте от 0 до 3 лет, которые не учатся, не играют, не растут, не говорят и не ходят в отличие от своих сверстников. Программа бесплатная. Попросите направление у своей команды по медицинскому обслуживанию.

Страховой план Medicaid Managed Care

Если вы являетесь участником программы Medicaid Managed Care и вам нужна помощь с питанием, транспортом или жильем, вы также можете обратиться в некоммерческую организацию в NYC:

- + **Bronx:** Общественная помощь SOMOS (SOMOS Community Care): 833-766-6769
- + **Manhattan, Brooklyn или Queens:** Решения в области общественного здравоохранения (Public Health Solutions): 888-755-5045
- + **Staten Island:** Система поставщиков услуг Staten Island (Staten Island Performing Provider System, SIPPS): 917-830-1140

