

Вітаємо з пологами малюка!

Нижче наведено загальні рекомендації, які допоможуть вам піклуватися про себе та свою дитину протягом наступних кількох днів.

Медична сестра охорони здоров'я подзвонить і домовиться про зустріч з вами та вашою дитиною наступного дня після вашого прибуття додому.

З будь-якими запитаннями зверніться до своєї книги «Здорові батьки, здорові діти» або зателефонуйте на лінію раннього старту за номером 403 244-8351.

З будь-якими ТЕРМІНОВИМИ медичними проблемами телефонуйте в пологовий будинок. У позаробочий час:

Пацієнти материнства/Ensemble Clinic зателефонуйте до чергового лікаря за номером 403 212-8223, номер пейджера 07262.

Пацієнти Foothills Maternity Clinic телефонують у Health Link за номером 811. З приводу ТЕРМІНОВИХ проблем, пов'язаних з акушерством, у перші 14 днів після пологів вас також можуть відвідати під час сортування пологів у відділенні 51. Будь ласка, зверніть увагу, що після виписки вашу дитину неможливо буде побачити в медичному центрі Foothills Medical Center побоювання. Дитину можна побачити в екстрених випадках у дитячій лікарні Альберти, лікарні Пітера Логіда або в Південному медичному містечку

ДЛЯ ВАШОГО ДИТИНИ

- Ваша дитина повинна бути оглянута в пологовому будинку через 7-10 днів після вашої виписки з лікарні.
- Вашу дитину слід годувати 8-12 разів на день або іноді частіше (приблизно кожні 1-3 години), поки вона не відновить свою вагу при народженні. Якщо вам не наказано інакше, годуйте дитину лише тоді, коли вона голодна. Ваша дитина буде годуватись ефективніше, якщо годувати її на вимогу, а не за розкладом. Це нормально для немовлят часто годувати на 2 день життя; Якщо ви годуєте грудьми, саме це сигналізує вашому тілу про збільшення кількості молока. У деяких випадках можна рекомендувати зціджування та годування сумішшю, але їх слід використовувати таким чином, щоб якомога менше заважати грудному вигодовуванню.
- До 6-го дня кількість мокрих підгузків, які робить дитина, повинна принаймні дорівнювати кількості днів, які йому виповнилися (тобто принаймні 5 мокрих підгузків на 5-й день). Протягом перших 6 днів часто буває принаймні один брудний підгузник на день.
- Зверніться до лікаря, якщо:
 - § ваша дитина не має рекомендованої кількості мокрих або брудних підгузків, АБО
 - § якщо вони дуже сонливі та не можуть прокинутися настільки, щоб добре нагодуватися, АБО
 - § якщо ви бачите, що у дитини жовтяниця, яка поширюється на живіт або ноги АБО
 - § якщо у вашої дитини є ознаки інфекції очей, включаючи почервоніння білої частини ока, набряк повік або зелений або жовтий гній, що виділяється з ока.
 - § Висока або низька температура, важке дихання (розширені ніздрі, прискорене дихання, смоктання шкіри навколо ребер)
- Ми рекомендуємо дитині спати на спині в безпечному середовищі для сну. Під час неспанья вашій дитині потрібно щодня лежати на животику на безпечній поверхні.
- Усім дітям потрібні краплі вітаміну D (800 МО) щодня.

ДЛЯ ВАС

- Жінкам, які годують грудьми, слід продовжувати приймати пренатальні вітаміни та

вітамін D (2000-4000 МО щодня).

- Якщо ви приймали препарати заліза до пологів або їх рекомендували після пологів, будь ласка, почніть їх, коли ви повернетесь вдома і ваші випорожнення відрегулюються.
- У разі невідкладних проблем, таких як головний біль, розмитість зору або артеріальний тиск >140/90, будь ласка, зателефонуйте до клініки або лікаря за викликом.
- Для лікування болю ви можете приймати ібупрофен/адвіл/мотрин (200-800 мг кожні 4-6 годин, максимум 3200 мг/день) та/або ацетамінофен/тайленол (325-1000 мг кожні 4-6 годин, максимум 4000 мг/день) . Якщо, незважаючи на прийом цих двох ліків, вам потрібно подальше знеболювання, ви можете прийняти наркотик, наприклад гідроморфон, оксикодон або морфін, як призначив ваш лікар.
- Перші кілька днів ваша кровотеча буде схожа на рясну менструацію. Зверніться до медичного працівника, якщо у вас посилюється кровообіг настільки, що ви просочуєте прокладку менше ніж за 1 годину протягом 2 годин поспіль або утворюється згусток, більший за яйце.
- Щоб уникнути запорів, добре зволожуйте організм і їжте багато продуктів, багатих клітковиною. Такі ліки, як наркотики та препарати заліза, роблять вас більш схильними до запорів. Прийміть Laxaday/Restoralax/PEG3350 (початкова доза 17 грамів/день), щоб забезпечити принаймні одну дефекацію на день і вам не потрібно напружуватися, щоб випорожнитися.
- Якщо у вас були вагінальні пологи, прикладіть до промежини заморожені подушечки або пакети з льодом (загорнуті в рушник), доки набряк не зменшиться. Повернувшись додому, ви можете сприяти загоєнню, занурюючись у гарячу ванну з сіллю Епсома (1-2 чашки у ванну) 1-2 рази на день.
- Рекомендації після кесаревого розтину включають: не піднімати/штовхати/тягнути понад 20 фунтів протягом 6 тижнів. Не керуйте автомобілем, доки не зможете безболісно перевірити плече та різко загальмувати (зазвичай 4 тижні). Лише душ (БЕЗ ванн), доки ваш розріз не заживе. Якщо у вас посилюється біль або почервоніння в області розрізу, гарячка або з розрізу виділяється гній, вам потрібно НЕГАЙНО звернутися до лікаря. Прозора/жовта рідина, що стікає в невеликих кількостях з розрізу, є нормальним явищем
- Практикуйте самообслуговування та відпочивайте якомога більше. Ви можете обмежити кількість відвідувачів, щоб забезпечити достатньо відпочинку.