

## Поздравляем с рождением малыша!

Ниже приведены общие рекомендации, которые помогут вам позаботиться о себе и своем ребенке в течение следующих нескольких дней.

Медсестра общественного здравоохранения позвонит и договорится о встрече с вами и вашим ребенком на следующий день после вашего возвращения домой.

По любым вопросам обращайтесь к книге «Здоровые родители, здоровые дети» или позвоните на линию раннего старта по телефону 1-833-805-2229.

По любым СРОЧНЫМ медицинским вопросам обращайтесь в родильный дом. Вне рабочего времени:

Пациенты клиники для беременных/ Ensemble Clinic звонят дежурному врачу по телефону 403 212-8223, номер пейджера 07262.

Пациенты Foothills Maternity Clinic звонят по телефону Health Link по номеру 811. В случае СРОЧНЫХ медицинских проблем, связанных с акушерством, в первые 14 дней после родов вас также можно осмотреть в родильном отделении 51. Обратите внимание, что после выписки вашего ребенка нельзя будет осмотреть в Медицинском центре Футхиллс для медицинского лечения. обеспокоенность. Ребенка можно осмотреть в неотложной помощи в детской больнице Альберты, больнице Питера Лохида или Южном медицинском кампусе.

### ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

- Ваш ребенок должен быть осмотрен в роддоме через 7-10 дней после выписки из больницы.
- Вашего ребенка следует кормить 8–12 раз в день, а иногда и чаще (примерно каждые 1–3 часа), пока он не восстановит свой вес при рождении. Если вам не указано иное, кормите ребенка только тогда, когда он голоден. Ваш ребенок будет питаться более эффективно, если его кормить «по требованию», а не по расписанию. Частое кормление младенцев на второй день жизни является нормальным; если вы кормите грудью, именно это сигнализирует вашему организму о необходимости увеличить выработку молока. В некоторых случаях можно рекомендовать сцеживание и кормление молочной смесью, но их следует использовать таким образом, чтобы как можно меньше мешать грудному вскармливанию.
- Вплоть до 6-го дня количество мокрых подгузников, которые делает ребенок, должно быть как минимум равно числу дней, когда ему исполнилось (т. е. не менее 5 мокрых подгузников на 5-й день). Часто в течение первых 6 дней приходится иметь хотя бы один грязный подгузник в день.

- Обратитесь к врачу, если:

у вашего ребенка нет рекомендованного количества мокрых или грязных подгузников, ИЛИ

если они очень сонные и не могут достаточно проснуться, чтобы полноценно поесть, ИЛИ

если вы видите, что у ребенка желтуха, которая распространяется на живот или ноги ИЛИ

если у вашего ребенка есть признаки глазной инфекции, включая покраснение белой части глаза, отек век или зеленый или желтый гной, идущий из глаза.

Высокая или низкая температура, затрудненное дыхание (раздутые ноздри, учащенное дыхание, втягивание кожи вокруг ребер)

- Мы рекомендуем ребенку спать на спине в безопасных условиях. Во время бодрствования вашему ребенку необходимо ежедневно проводить время на животике на безопасной поверхности.

- Всем детям ежедневно необходимы капли витамина D (800 МЕ).

#### ДЛЯ ТЕБЯ

- Кормящие грудью женщины должны продолжать принимать витамины для беременных и витамин D (2000–4000 МЕ в день).

- Если вы принимали железосодержащие добавки до родов или они были рекомендованы после родов, начните их принимать, как только вернетесь домой и ваш стул отрегулируется.

- В случае неотложных проблем, таких как головные боли, нечеткость зрения или артериальное давление  $>140/90$ , позвоните в клинику или дежурному врачу.

- Для снятия боли вы можете принимать ибупрофен/Адвил/Мотрин (200–800 мг каждые 4–6 часов, максимум 3200 мг/день) и/или ацетаминофен/тайленол (325–1000 мг каждые 4–6 часов, максимум 4000 мг/день). . Если, несмотря на прием этих двух лекарств, вам требуется дальнейшее облегчение боли, вы можете принять наркотик, такой как гидроморфон, оксикодон или морфин, как прописал ваш врач.

- В первые несколько дней кровотечение будет похоже на обильную менструацию. Обратитесь к врачу, если у вас повышенный кровоток, например, вы замачиваете прокладку менее чем за 1 час в течение 2 часов подряд или сгустки размером больше яйцеклетки.

- Чтобы избежать запоров, пейте достаточно жидкости и ешьте много продуктов, богатых клетчаткой. Лекарства, такие как наркотики и добавки железа, повышают склонность к запорам. Принимайте Laxaday/Restoralax/PEG3350 (начальная доза 17 граммов в день), чтобы убедиться, что у вас есть хотя бы одна дефекация в день и вам не нужно напрягаться, чтобы опорожнить кишечник.

- Если у вас были вагинальные роды, прикладывайте замороженные подушечки или пакеты со льдом (завернутые в полотенце) к промежности, пока отек не уменьшится. Вернувшись домой, вы можете ускорить выздоровление, принимая горячую ванну с английской солью (1–2 чашки в ванне) 1–2 раза в день.
- Рекомендации после кесарева сечения включают: Не поднимать/толкать/тянуть более 20 фунтов в течение 6 недель. Запрещается вождение автомобиля до тех пор, пока вы не сможете проверить плечо и резко затормозить без боли (обычно 4 недели). Только душ (без ванны), пока разрез не заживет. Если у вас усиливается боль или покраснение в области разреза, лихорадка или гной, идущий из разреза, вам необходимо **НЕМЕДЛЕННО** обратиться к врачу. Прозрачная/желтая жидкость, вытекающая в небольших количествах из разреза, является нормой.
- Практикуйте уход за собой и как можно больше отдыхайте. Вы можете рассмотреть возможность ограничения количества посетителей, чтобы обеспечить себе достаточно отдыха.