

## Полезная информация:

- ✓ Акушерский пост в послеродовом отделении работает круглосуточно. По вопросам состояния вашего здоровья Вы можете обратиться за помощью к врачу—акушеру-гинекологу или акушерке. По вопросам здоровья ребенка – к врачу-неонатологу или детской медицинской сестре.
- ✓ Кнопка экстренного вызова работает круглосуточно и находится у Вашей кровати.
- ✓ В случае, если вам нужна помощь с налаживанием грудного вскармливания, вы можете обратиться к врачу или на акушерский пост, а также к консультантам по грудному вскармливанию (пн., ср., пт.).
- ✓ Желтый бак предназначен для женского грязного белья. Черный бак – для детского грязного белья.
- ✓ Вещи, выдаваемые на время пребывания в родильном доме (одежда, пеленки и тд.), подлежат возврату.
- ✓ Холодильник расположен на этаже (по ОМС), для хранения продуктов их необходимо упаковать в пакет и подписать ваши ФИО, номер палаты.
- ✓ Использование медицинских препаратов без назначения врача не допускается.
- ✓ В родильном доме можно оформить свидетельство о рождении ребенка (оригиналы паспортов родителей и свидетельство о заключении брака), а также получить право на подарочную коробку «Мое сокровище» или на компенсацию.
- ✓ Прием передачи работает ежедневно с 8:30 до 19:00 без выходных через выписную комнату, курьеры на территорию не допускаются.
- ✓ Посещений в послеродовое отделение по ОМС временно недоступно. Посещение в послеродовое отделение по контракту возможно ежедневно с 14:00 до 19:00 при наличии у партнера анализов, подтверждающих отсутствие инфекционных заболеваний:
  - Флюорография или рентгенография грудной клетки (срок исследования не более 6 месяцев).
  - Информация о результате анализа крови на определение количественного титра антител к кори «G» (положительный результат) или справка о наличии антител (действительна в течение 1 года).
  - Подтверждение актуального ковид-статуса: определение антигена COVID-19 любым методом (ПЦР, ИФА), в том числе экспресс-тестированием. Результат действителен 48 часов от момента сдачи анализа.
  - Анализ на грипп, любым зарегистрированным в РФ методом.

### ✓ Примерный распорядок дня:

6:00-7:30 – Термометрия, измерение артериального давления, забор анализов, выполнение назначений
7:00-8:30 – УЗИ
8:30-9:30 – Завтрак
9:00-10:30 – Текущая уборка, проветривание
10:00-14:00 – Обход (врач—акушер-гинеколог, врач—неонатолог)
13:00-15:00 – Обед
13:00-15:30 – Текущая уборка, проветривание
13:00-15:30 – Выписка (при удовлетворительном состоянии мамы и малыша, без выходных; возможность выписки подтверждает врач после обхода: на 3-и сутки после естественных родов; на 4-е – после оперативных родов)
14:30-20:00 – Обход консультантов-волонтеров по грудному вскармливанию (пн., ср., пт. - бесплатно)
16:00-17:00 – Термометрия, измерение артериального давления, выполнение назначений
17:00-19:00 – Ужин
18:00-20:00 – Выполнение процедур

- ✓ **Рекомендации по питанию:** питаться однообразно, продуктами из определённого небольшого списка совершенно необязательно (за исключением наличия у мамы заболеваний, требующих соблюдения специальной диеты). Гипоаллергенной диеты следует придерживаться в случае наличия аллергии у мамы или отца ребёнка, так как она может наследоваться (в этом случае лучше проконсультироваться с врачом). С осторожностью следует относиться к продуктам, вызывающим у ребенка реакцию, и продуктам, на которые у самой мамы есть индивидуальная реакция. Продукты высокой степени риска вводятся в питание постепенно, по одному, в небольших количествах. Если на введенный продукт не наблюдается аллергической реакции, то объем этого продукта увеличить вдвое. А если реакция есть, то данный продукт лучше исключить из питания на месяц, а затем попытку повторить.
- ✓ Любая тёплая жидкость, выпитая перед кормлением, стимулирует выработку окситоцина и способствует «приливу» - отделению молока. Но выработка молока зависит от уровня гормона пролактина в крови кормящей матери. Его концентрация зависит от частоты кормлений, правильности захвата груди малышом при сосании и наличия ночных кормлений. Более того, эндокринологи утверждают, что чрезмерная водная нагрузка, наоборот, способна снижать уровень пролактина в крови на 50% и более. Поэтому пить правильнее, прислушиваясь к своей жажде.

**Продукты питания, способствующие развитию пищевой аллергии:**

Высокий потенциал	аллергизирующий	Средний аллергизирующий потенциал	Низкий аллергизирующий потенциал
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цельное молоко, молочные продукты</li> <li>• Яйца.</li> <li>• Говядина.</li> <li>• Рыба, морепродукты, икра.</li> <li>• Пшеница, рожь.</li> <li>• Морковь, помидоры, сельдерей, болгарский перец.</li> <li>• Клубника, земляника, малина.</li> <li>• Цитрусовые, ананасы, манго, киви, гранаты, хурма, дыня.</li> <li>• Кофе натуральный, какао.</li> <li>• Шоколад.</li> <li>• Грибы.</li> <li>• Орехи.</li> <li>• Мёд.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Куриное мясо.</li> <li>• Гречиха, овёс. Горох, бобы, соя.</li> <li>• Картофель, свёкла.</li> <li>• Персики, абрикосы, клюква, брусника, вишня, черника, чёрная смородина, бананы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кисломолочные продукты.</li> <li>• Конина, мясо кролика, индейки, постная свинина, тощая баранина.</li> <li>• Перловка, пшено, кукуруза.</li> <li>• Цветная, белокочанная капуста, брокколи, кабачки, патиссоны, огурцы.</li> <li>• Зелёные сорта яблок и груш, белая и красная смородина, белая и жёлтая черешня, жёлтые сорта слив.</li> <li>• Огородная зелень (петрушка, укроп)</li> </ul>

- ✓ Практически у всех младенцев первых трёх месяцев жизни встречаются так называемые функциональные или физиологические колики.  
Многие родители рассказывают про внезапные приступы, во время которых ребёнок плачет, «заходится» в крике, подтягивает ножки к животу, отпускает грудь во время кормления и плачет, при этом могут быть слышны «бурлящие» звуки в животике. Причиной физиологических колик является незрелость желудочно-кишечного тракта ребёнка, в частности, его двигательной функции, сниженная моторика, несовершенство работы пищеварительных ферментов.
- ✓ Углеводы активно расходуются в процессе выработки грудного молока. Поэтому употреблять продукты, богатые углеводами, кормящей маме не только можно, но и нужно. Предпочтение лучше отдавать так называемым «сложным» углеводам: крупы (гречневая, овсяная, кукурузная, коричневый рис (при переносимости), продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, бобовые культуры (горох, чечевица, фасоль), зерновой хлеб, мюсли с фруктами и др. Они медленно усваиваются, энергетически поддерживая организм долгое время. Простые углеводы (сладкие булочки, печенья, конфеты, продукты из белой муки и т.д.) усваиваются очень быстро, вызывая скачок уровня сахара в крови, который сменяется быстрым спадом и чувством голода, они обладают низкой питательной ценностью, в них отсутствуют витамины, минералы, клетчатка при большом количестве калорий. Но тем не менее, печенья (лучше - домашние), пастила, зефир, варенье, сладкие фрукты и сухофрукты: изюм, чернослив, курага, финики - вполне безобидные сладости, которые вполне может кушать мама, если ребенок хорошо их переносит.
- ✓ Если мама хорошо переносит свежие овощи и фрукты, и при этом малыш себя прекрасно чувствует, то почему бы и нет? Если реакции всё же наблюдаются, например, на практике это иногда встречается после употребления мамой болгарского перца, капусты, гороха, огурцов, редиса и др., лучше повременить, заменив свежие овощи и фрукты запечёнными, отварными, тушёными, бланшированными.
- ✓ В растительной пище содержатся все необходимые витамины, кроме В12, который содержится, в основном, в продуктах животного происхождения, поэтому стоит позаботиться о дополнительном его получении мамой. Также мамам, придерживающимся вегетарианской диеты, важно следить за количеством белка в своём рационе. Источник: АКЕВ