



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА В ПОСЛЕРОДОВОМ ОТДЕЛЕНИИ

Перинатальный центр – забота о самом главном!





Коллектив нашего перинатального центра поздравляет Вас с рождением малыша!

Просим Вас ознакомиться с послеродовой памяткой и надеемся, что Ваше пребывание в перинатальном центре будет комфортным.

Время в роддоме летит очень быстро. Постарайтесь восстановить свои силы и приобрести полезные навыки - дома все это очень Вам пригодится! Не стесняйтесь обращаться к персоналу перинатального центра - мы всегда поможем сориентироваться и ответим на Ваши вопросы.

РАСПОРЯДОК ДНЯ В ОТДЕЛЕНИИ

Приложение № 2
к Приказу №1013 от 26.08.2024г. по
ГБУЗ «СОКБ им. В.Д.Середавина»

6.00	Подъем. Утренний туалет.
6.15-7.00	Выполнение врачебных назначений
9.00-10.00	Завтрак
10.00-12.00	Обход лечащего врача, зав. отделением
10.00-13.00	Постановка систем, инъекции
13.00- 14.00	Обед
14.00 - 14.30	Выполнение врачебных назначений
15.00-17.00	Тихий час
17.00 - 18.00	Ужин
18.00-19.00	Выполнение врачебных назначений
21.30-21.45	Выполнение врачебных назначений
21.45-22.00	Вечерний туалет
22.00	Ночной отдых

Внимание!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- во время пребывания в стационаре выходить за территорию больницы;
 - покидать отделение после 19.00;
 - **курить в больнице**, употреблять спиртные напитки;
 - пользоваться электроприборами без разрешения администрации;
 - устранять самостоятельно поломки оборудования
 - хранить в палате верхнюю одежду, большие суммы денег, ценные вещи, украшения.
 - устанавливать личную электроаппаратуру (телевизор, ноутбуки и т.д.);
 - ходить в отделениях в верхней одежде, уличной обуви(без бахил);
 - мешать отдыху других пациентов: шуметь, вести громкие разговоры, в том числе по мобильному телефону;
 - хранить скоропортящиеся продукты питания на подоконниках и в прикроватных тумбочках;
 - самовольно передвигать мебель в палатах;
 - бросать марлю, вату, бумагу в унитазы, раковины, душ;
 - нарушать режим отделения;
 - пользоваться бельём, подушками и одеялами свободных коек в палатах;
- Администрация больницы не несет ответственность за личные вещи, деньги и ценности больного, которые не были сданы на хранение при госпитализации.**

Пациент, нарушающий «Правила внутреннего распорядка для больных, находящихся на лечении в ГБУЗ «СОКБ им.В.Д.Середавина», выписывается из отделения с формулировкой «за нарушение больничного режима».

Алгоритм проведения гигиенической обработки рук

Необходимо мыть руки жидким мылом

- Перед приемом пищи;
- После посещения туалета;
- После видимого загрязнения;



Стадия 1.
Ладонь к ладони,
включая запястья.



Стадия 2.
Правая ладонь на левую
тыльную сторону кисти и
левую ладонь на правую
тыльную сторону кисти.



Стадия 3.
Ладонь к ладони рук с
перекрещенными пальцами.



Стадия 4.
Внешняя сторона пальце
на противоположной
ладони с перекрещенным
пальцами.



Стадия 5.
Кругообразное растирание
левого большого пальца в
закрытой ладони правой
руки и наоборот.



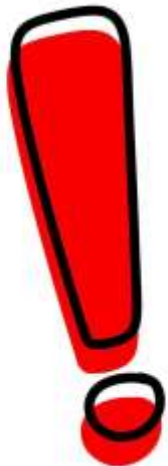
Стадия 6.
Кругообразное втирание
сомкнутых кончиков пале
правой руки на левой
ладони и наоборот.



УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!!!

Соблюдайте правила пользования электроприборами (чайник, СВЧ, печь, телевизор, холодильник и т.п.):

- Не пользуйтесь неисправными приборами.
- Не оставляйте без присмотра электроприборы, особенно нагревательные.
- Не включайте приборы, в которых кипятят воду, готовят пищу, в сеть пустыми.



Убедительная просьба, в случае обнаружения неисправности электроприборов незамедлительно сообщить об этом персоналу отделения.



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЯ

- **ОБУВЬ:**

Используйте обувь с нескользящей подошвой, низким и устойчивым каблуком.

- **УБЕРИТЕ ПРЕПЯТСТВИЯ:**

Перед началом движения необходимо осмотреть пол, убрать упавшие вещи или обойти их.

Не нужно перешагивать препятствия и наступать на мокрый и неубранный пол. Не допускать наличие проводов, шнуров от личных электронных приборов (зарядка мобильного телефона, ноутбука и т.д.).

- **ОСВЕЩЕНИЕ:**

Обеспечьте хорошее освещение, включите ночники при необходимости.

- **ДУШЕВАЯ КОМНАТА И САУЗЕЛ:**

Используйте поручни рядом с душевой и унитазом. При проливе жидкости на пол немедленно информировать медицинский персонал для проведения уборки.

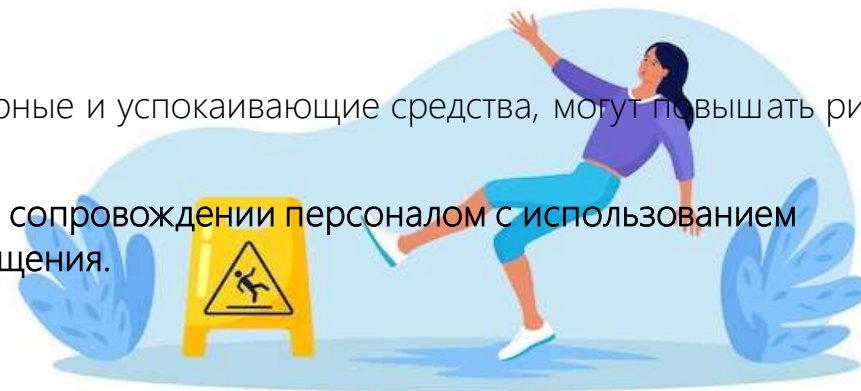
- **НЕ ТОРОПИТЕСЬ:**

Будьте внимательны к своему состоянию, особенно при усталости или головокружении. Вставать не спеша, не вставать с постели или стула одному, не вставать резко, особенно если кружится голова, после родов, анестезии (операции), после приема лекарственных средств. Вызывать акушерку или младшую медсестру по кнопке вызова, если нужно в туалет, душ, выйти из палаты. Можно опираться на врача или акушерку, если Вы их вызвали. Нельзя опираться о столик и нефиксированную детскую кроватку.

- **ЛЕКАРСТВА:**

Сообщите врачу обо всех принимаемых препаратах. Некоторые лекарства, включая снотворные и успокаивающие средства, могут повышать риск падений.

Пациенты с высоким риском падения должны перемещаться по больнице только в сопровождении персоналом с использованием приспособлений для безопасного перемещения.



ПИТАНИЕ

Прием передач:

- Передачи осуществляются ежедневно с 10.00 до 14.00 и с 17.00 до 18.45.
- Передачи передаются в двух полиэтиленовых пакетах(наружный пакет снимается)
- Продукты должны быть упакованы в чистые контейнеры и термосы
- Пакеты с продуктами маркируются (ФИО, отделение, номер палаты, дата передачи)

В отделении все продукты должны находится в пакете и обязательно подписаны (ФИО, № палаты, дата). Дату, указанную в пакете с продуктами дописывать **ежедневно**.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ЗАПРЕЩЕННЫХ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ПАЦИЕНТАМ В СТАЦИОНАРЕ:

- Молочные, мясные изделия домашнего изготовления.
- Рыбные и мясные консервы, любые консервы домашнего приготовления.
- Мясные, рыбные паштеты.
- Кондитерские изделия с кремовой начинкой.
- Салаты из сырых и варенных овощей и фруктов, с добавлением мяса и рыбы.
- Холодец, студень.
- Готовая продукция из организаций быстрого питания (фастфуд, шаурма, роллы и прочее).

На основании СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», СанПиН 2.1.3678 – 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг".

В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

РАЗРЕШАЕТСЯ ХРАНИТЬ:

- Молочные продукты
- Овощи, фрукты
- Соки

Сроки хранения

(после вскрытия):

- Творог – 24 часа
- Кефир – 48 часов
- Молоко - 24 часа
- Отварное мясо – 12 часов



ПРАВИЛА СОВМЕСТНОГО ПРЕБЫВАНИЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА В ОТДЕЛЕНИИ НОВОРОЖДЕННЫХ И НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ В ПЕРИНАТАЛЬНОМ ЦЕНТРЕ «ГБУЗ СОКБ ИМ. В.Д. СЕРЕДАВИНА»

Во время нахождения в палате совместного пребывания необходимо строго соблюдать следующие правила:

1. Тщательно мойте руки при уходе за ребёнком и перед каждым кормлением.
2. Не пеленайте туго ребенка.
3. Перед тем, как положить ребенка на свою кровать, постелите чистую пеленку.
4. Если Вы чувствуете сильную усталость или собираетесь спать ребёнка нужно переложить в детскую кроватку. Спать с ребенком на своей кровати запрещается!!! Будьте очень внимательны !!!
5. Не выходите за пределы палаты с ребенком на руках.
Транспортировка ребенка осуществляется только в детской кроватке!!!
6. При любых изменениях состояния ребенка (например вялость, частые срыгивания, бледность кожных покровов, одышка, беспокойство, отказ от еды и т. д.) появлении любых вопросов или жалоб безотлагательно обращайтесь за помощью медицинского персонала.

Совместное пребывание является залогом здоровья Вас и Вашего малыша!



ОСМОТРЫ И ПРОЦЕДУРЫ

За то время, которое вы будете находиться в послеродовом отделении, вашему малышу будут проведены **несколько важных процедур**:

1 сутки - вакцинация* против гепатита В (внутримышечно в правое бедро) - инъекция витамина К (внутримышечно в левое бедро) с целью профилактики внутренних кровотечений (препарат «Викасол»).

2 сутки (24 часа жизни) - неонатальный скрининг новорожденных - анализ крови из пяточки ребенка на выявление 36-ти заболеваний обмена веществ (галактоземия, врожденный гипотиреоз, адреногенитальный синдром, муковисцидоз, фенилкетонурия и др).

3 сутки - вакцинация* против туберкулёза - БЦЖ-М (внутрикожно в левое плечо) - аудиологический тест (аудиоскрининг) - проверка слуха у ребенка - кардиологический скрининг - выявление врожденных пороков сердца.

В некоторых случаях ребенку могут потребоваться дополнительные обследования и лечение, в этом случае врач-неонатолог расскажет о состоянии ребенка и дальнейшей тактике лечения

*** все прививки назначает врач-неонатолог с Вашего согласия.**



НЕОНАТАЛЬНЫЙ СКРИНИНГ

Обследование на наследственные заболевания проводится только после получения информированного добровольного согласия родителей или законных представителей пациента на медицинское вмешательство;

Кровь берет только специально обученная медицинская сестра !

Взятие образцов крови из пяточки новорожденного осуществляется на 2 специальных тест-бланках из фильтровальной бумаги на 24-48 часов жизни. У недоношенных детей кровь берется на 7-е сутки жизни. В целях обезболивания используется сосание груди во время процедуры, поглаживание, покачивание. После взятия крови ставится отметка о прохождении скрининга в выписке из истории развития ребенка.



АУДИОЛОГИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ

1. Обследование новорожденных проводится после получения добровольного информированного согласия родителей или законных представителей пациента на медицинское вмешательство.

2. Программа аудиологического скрининга включает 2 этапа:

- ✓ 1 этап (скрининговый). На этом этапе проводится обследование слуха в роддомах у всех новорожденных в возрасте 3-4 дней с помощью регистрации вызванной отоакустической эмиссии.
- ✓ 2 этап (диагностический). Он проводится в сурдологическом центре в возрасте до 3 месяцев с помощью регистрации ВОАЭ, коротколатентных слуховых вызванных потенциалов (КСВП) и других методов детям, у которых отоакустическая эмиссия не была зарегистрирована на 1-ом этапе, а также всем детям, имеющим факторы риска по тугоухости.



ВАКЦИНАЦИЯ БЦЖ-М.

1.Прививки проводит специально обученная медицинская сестра, прошедшая специальную подготовку по технике и методике проведения внутрикожной пробы Манту и вакцинации (ревакцинации) БЦЖ-М, получившая допуск сроком на 1 год.

2.В день вакцинации БЦЖ-М во избежание контаминации никакие другие парентеральные манипуляции ребенку не проводят, в том числе неонатальный скрининг.

3.Вакцинопрофилактика в родильном доме должна проводиться только после получения добровольного информированного согласия родителей или законных представителей.

Транспортировка ребенка в прививочный кабинет осуществляется строго в кроватке!!!

4. На месте внутрикожного введения вакцины БЦЖ-М развивается специфическая реакция в виде папулы размером 5 - 10 мм в диаметре. У новорожденных нормальная прививочная реакция проявляется через 4 - 6 недель. Реакция подвергается обратному развитию в течение 2 - 3-х месяцев, иногда и в более длительные сроки. Место реакции следует предохранять от механического раздражения, особенно во время водных процедур.

ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА В

Первое введение вакцины против гепатита в проводится всем новорожденным при рождении в течение первых 12 часов жизни . В исключительных случаях возможно продление срока начала иммунизации до 24 часов жизни.

Вакцинопрофилактика в родильном доме должна проводиться только после получения добровольного информированного согласия родителей или законных представителей.

Вакцинацию проводит специально подготовленная медицинская сестра.



УХОД ЗА КОЖЕЙ НОВОРОЖДЕННОГО И ПРОФИЛАКТИКА ПОВРЕЖДЕНИЙ КОЖИ

Вам понадобится 3 - 4 стерильных ватных шарика смоченных стерильной водой .

Обработать складки новорожденного сверху вниз(за ушами, шея, подмышечные впадины, локтевые сгибы, паховые складки).

- ✓ При уходе за здоровой кожей новорождённого избегайте воздействия повышенной влажности, трения, раздражающих веществ. Все эти факторы, а также травмы кожи, могут нарушить эпидермальный барьер и существенно снизить защитные свойства кожи.
- ✓ Не забывайте, что наличие интенсивного шелушения кожи в течение первых недель жизни является нормой и не требует обработки специальными средствами.
- ✓ Многие присыпки содержат частицы, вызывающие раздражение кожи, а также отдушки, провоцирующие аллергические реакции - обращайте внимание на состав, при выборе средств ухода.
- ✓ При неправильном уходе за кожей может возникнуть пелёночный дерматит - раздражение кожи в области, контактирующей с подгузником. Основные причины развития пеленочного дерматита - редкая смена подгузника и тугое пеленание. Пелёночный дерматит не представляет серьёзной угрозы для здоровья ребёнка, но вызывает страдание и беспокойство ребёнка, что отражается на его самочувствии.
- ✓ Помните, что любые средства по уходу за кожей необходимо наносить на чистую, сухую кожу малыша очень бережно. Избегайте интенсивного растирания.



ГИГИЕНА МАЛЫША

Подмывать ребёнка нужно после каждого отхождения стула.

Девочек подмывают так, чтобы вода лилась спереди назад (положите малышку спиной себе на предплечье одной руки, а другой рукой мойте).

Мальчиков можно уложить животом себе на руку.

После подмывания обсушите кожу малыша пеленкой, аккуратными промокающими движениями (избегайте трущих движений и не используйте жесткие полотенца).



Туалет носа проводится только в случае, когда заложенность носа мешает грудному вскармливанию. К этому может привести срыгивание ребенком молока через нос - образуются «молочные корочки» или очень сухой воздух в комнате, где находится малыш. Можно сделать самостоятельно жгутик из ваты, смочить стерильной водой и вкручивающим движением почистить носовые ходы поочередно. Даже если вам не удастся качественно почистить нос, вы вызовете этой манипуляцией у ребенка чихание, с помощью которого малыш сам очистит нос. Частый туалет носа может привести к отеку слизистой, так как у малышей слизистая полости носа богата сосудами.

Глаза. Вам понадобится 3 стерильных ватных шарика

смоченных стерильной водой

Обработать глаза от наружных углов к внутренним (для каждого глаза отдельный стерильный шарик)

Обработать лицо стерильным шариком лоб, щеки, подбородок.

Слуховой проход новорожденного не чистят, обрабатывают лишь ушные раковины.

Ногти можно подстригать не ранее 10 дня после рождения ребенка. Делать это лучше детскими ножницами с закругленными концами.



НАДЕВАНИЕ ПОДГУЗНИКА

Снять использованный подгузник: осторожно открыть застёжки липучек, свернуть грязный подгузник и выбросить его.

- Очистить кожу малыша: для девочек — аккуратно протирать половые органы движениями спереди назад, для мальчиков — убедиться, что область вокруг полового органа очищена полностью. Использовать влажные салфетки или подмыть малыша тёплой водой.
- Просушить кожу: промокнуть кожу мягким полотенцем, не растирая, чтобы избежать раздражений.
- Дать коже подышать: оставить ребёнка без подгузника на 5–10 минут. Воздушные ванны полезны для профилактики опрелостей.
- Обработать кожу: нанести защитный крем или масло на область попки, складочек и половых органов, чтобы предотвратить покраснения и сухость



Учитывать особенности новорождённых: если у ребёнка ещё не зажила пупочная ранка, аккуратно отогнуть верхний край подгузника, чтобы избежать давления.

УХОД ЗА ПУПОВИННЫМ ОСТАТКОМ.

- Пуповинный остаток сначала высыхает, и мумифицируется при воздействии воздуха, а затем отпадает в течение первой недели жизни.

- Не рекомендуется обрабатывать пуповинный остаток антисептиками ! (Раствор бриллиантовой зелени, спирт, раствор калия перманганата и т. п.), достаточно содержать его сухим и чистым,

- Предохранять от загрязнения мочой, калом, а также от травмирования при тугом пеленании или использовании одноразовых подгузников с тугой фиксацией.

- Выписка новорожденного домой ранее отпадения пуповинного остатка возможна.



Процесс заживление пупочной ранки



Правильное положение ребенка у груди

- Ребенок всем корпусом повернут к матери и прижат к ней.
- Голова и туловище ребенка находятся на одной прямой линии.
- Лицо ребенка обращено к груди матери, нос напротив соска.
- Мать придерживает ребенка за головку, плечики и ягодицы (последнее важно для новорожденного ребенка).



Правильный захват груди

- Подбородок ребенка касается груди.
- Рот широко открыт.
- Нижняя губка вывернута наружу.
- Ребенок захватывает не только сосок, но и большую часть околососкового кружка.
- Мать не испытывает боли в области сосков.



В настоящее время ученые пришли к выводу, что наиболее приемлемым и полезным является кормление здорового ребенка по его требованию. При этом ребенок может получать грудь до 10–12 раз в сутки, в том числе и в ночное время. Это особенно необходимо в первые недели жизни малыша. Такой режим полезен и маме, так как частые кормления стимулируют лучшую выработку молока, обеспечивают спокойное поведение и полноценное развитие младенца. Впоследствии, обычно к концу 2-го месяца жизни, у малыша вырабатывается свой режим кормления, чаще всего от 6 до 8 раз в сутки.

Продолжительность кормления зависит от количества молока, скорости его отделения, а главное – от активности ребенка. Чаще всего малыш находится у груди матери 15–20 минут.



ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Грудное вскармливание (естественное вскармливание) ребенка материнским молоком.

Материнское молоко – это уникальное и оптимальное питание, созданное самой природой именно для малыша первых месяцев жизни:

- ✓ Соответствует особенностям его пищеварительной системы и обмена веществ
- ✓ Обеспечивает адекватное развитие детского организма при рациональном питании кормящей женщины

Грудное вскармливание – это наилучший способ дать вашему ребенку здоровый старт в жизни

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев жизни малыша и продолжение кормления грудью после введения прикорма до 2 лет



Постановлением Правительства Самарской области №872, от 02.12.2019 года, утвержден порядок предоставления подарка новорожденному ребенку. С 1-го января 2020 года в Перинатальном центре женщине, родившей первого ребенка, предоставляется подарок для новорожденного.



Подарок представляет собой комплект детских принадлежностей. Выдается бесплатно. Денежные средства взамен получения подарка не выплачиваются.

Кому выдается подарок:

Подарок предоставляется женщине, постоянно проживающей на территории Самарской области (имеющей постоянную регистрацию в Самарской области на дату рождения ребенка), родившей первого ребенка в период с 1 января 2020 года по 31 декабря 2022 года. Если беременность многоплодная, а роды первые, то подарок выдается каждому новорожденному.

Порядок выдачи:

- ✓ матери, в день выписки матери и ребенка из медицинской организации;
- ✓ матери, в день выписки матери без ребенка, если он (ребенок) продолжает лечение;
- ✓ отцу (иному законному представителю ребенка), в день выписки ребенка, без матери (если женщина продолжает лечение).

В рамках реализации национального проекта «Семья» в Самарской области открылся пункт проката предметов первой необходимости для новорожденных детей до полутора лет.

Кто может воспользоваться – граждане Российской Федерации, проживающие на территории Самарской области, относящиеся к следующим категориям:

- ✓ Студенческие семьи; одинокие родители (усыновители);
- ✓ Молодые семьи (до 35 лет, состоящие в браке);
- ✓ Многодетные семьи;
- ✓ Семьи участников СВО;
- ✓ Семьи с ребенком инвалидом;
- ✓ Женщины, родившие первого ребенка;
- ✓ Женщины не состоящие в браке.

**Перечень предметов первой необходимости
для новорожденных детей до 1,5 лет**



Куда обращаться?

В комплексный центр социального обслуживания населения с заявлением и пакетом документов

Предметы из пункта проката могут доставлять на дом, или их можно забрать самостоятельно.

Список документов

- ✓ Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность гражданина РФ, проживающего в самарской области
- ✓ Свидетельство о рождении ребенка (детей), об установлении отцовства (при наличии)
- ✓ Документ, подтверждающий полномочия законного представителя (если заявление подаётся законным представителем ребенка);
- ✓ Свидетельство о заключении (расторжении) брака;

Документы, подтверждающие отнесение семьи к одной из категорий:

- ✓ студенческие семьи — справка об учебе по очной форм обучения, с указанием срока обучения;
- ✓ для одиноких родителей — справка из органа ЗАГС о том, что запись об отце внесена по указанию матери, свидетельство о смерти одного из родителей, либо решение суда о признании одного из родителей безвестно отсутствующим, недееспособным (ограниченно дееспособным), лишенным родительских прав, объявления умершим;
- ✓ для многодетных — кроме свидетельства о рождении детей нужны сведения о гражданстве РФ всех детей и их проживании в Самарской области, и справка об обучении по очной форме обучения, с указанием срока обучения, либо справка об участии в СВО или наличие инвалидности в связи с участием в СВО (на детей от 18 до 23 лет);
- ✓ для участников СВО — документ, подтверждающий участие в СВО;
- ✓ для семей с ребёнком-инвалидом — документ об установлении инвалидности.

КАК ПРОХОДИТ ВЫПИСКА ИЗ ПЕРИНАТАЛЬНОГО ЦЕНТРА ГБУЗ «СОКБ ИМ.В.Д.СЕРЕДАВИНА»

- ✓ Если мама и ребенок чувствуют себя хорошо, на 3-4 сутки после физиологических родов и 4-5 сутки после оперативного родоразрешения (кесарево сечение) происходит выписка матери и ребенка домой.
- ✓ Перед выпиской акушер-гинеколог разъясняет молодой маме особенности течения послеродового периода, а неонатолог дает рекомендации по уходу за малышом.
- ✓ Выписка проводится с 14:00 до 16:00 часов.
- ✓ Получите 2 выписки: первую на себя - у акушеров - гинекологов, вторую на ребёнка - у педиатров
- ✓ Для проезда на территорию больницы родственникам необходимо на посту записать номер и марку ОДНОГО автомобиля
- ✓ Встречающие родственники ожидают Вас на 1 этаже центрального входа Перинатального центра
- ✓ Медицинской сестре отделения новорождённых сообщаете о готовности к выписке.
- ✓ В выписную комнату вы спускаетесь в сопровождении с медицинской сестрой отделения новорожденных.
- ✓ Вы и Ваш ребенок одеваетесь в выписной комнате на 1 этаже



РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ

- ✓ Послеродовой период длится 6 недель. Выделения из половых путей могут продолжаться весь послеродовой период, идти равномерно, постепенно уменьшаться, могут прекратиться, а затем возобновиться, также в выделениях могут появляться сгустки.
- ✓ В послеродовом периоде рекомендуется физический и половой покой 1,5-2 мес.
- ✓ Гигиенический душ необходимо принимать 2 раза в день. Принимать ванну и посещать сауну не рекомендуется до 1,5-2 месяцев после родов.
- ✓ Гигиенические прокладки необходимо менять после каждого похода в туалет, менять нательное белье - ежедневно.
- ✓ Посетить гинеколога женской консультации по месту жительства рекомендуется через 1 месяц после неосложненных родов и через 2 недели после осложненных. На приеме обязательно обсудите с врачом вопрос контрацепции.
- ✓ С целью профилактики мастита (воспаления молочных желез) требуется соблюдать гигиену тела, нательного и постельного белья.

ВАЖНО! В случае ухудшения состояния не занимайтесь самолечением, вы можете обратиться в наш Перинатальный центр, где наши специалисты окажут Вам высококвалифицированную помощь.





ЖДЕМ ВАС СНОВА!



Перинатальный центр – забота о самом главном!