

УХОД ЗА МАТЕРЬЮ  
И РЕБЕНКОМ В ПЕРВУЮ  
НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ РОДОВ



Проект «Мать и дитя»  
Джон Сноу, Инкорпорейтед

# Уход за матерью и ребенком

Послеродовый период- это период после рождения ребенка, когда органы тела возвращаются к первоначальному состоянию и начинается лактация.

Послеродовые изменения – 6-8 недель

Наибольшие изменения проявляются в первую неделю и до 10 дней после родов. Именно в эти первые несколько дней закладывается основа для восстановления здоровья и приспособления матери и ребенка к их новому положению.

# Уход за матерью и ребенком

Качество и эффективность послеродового наблюдения еще не оценены полностью.

Поэтому очень важно понять:

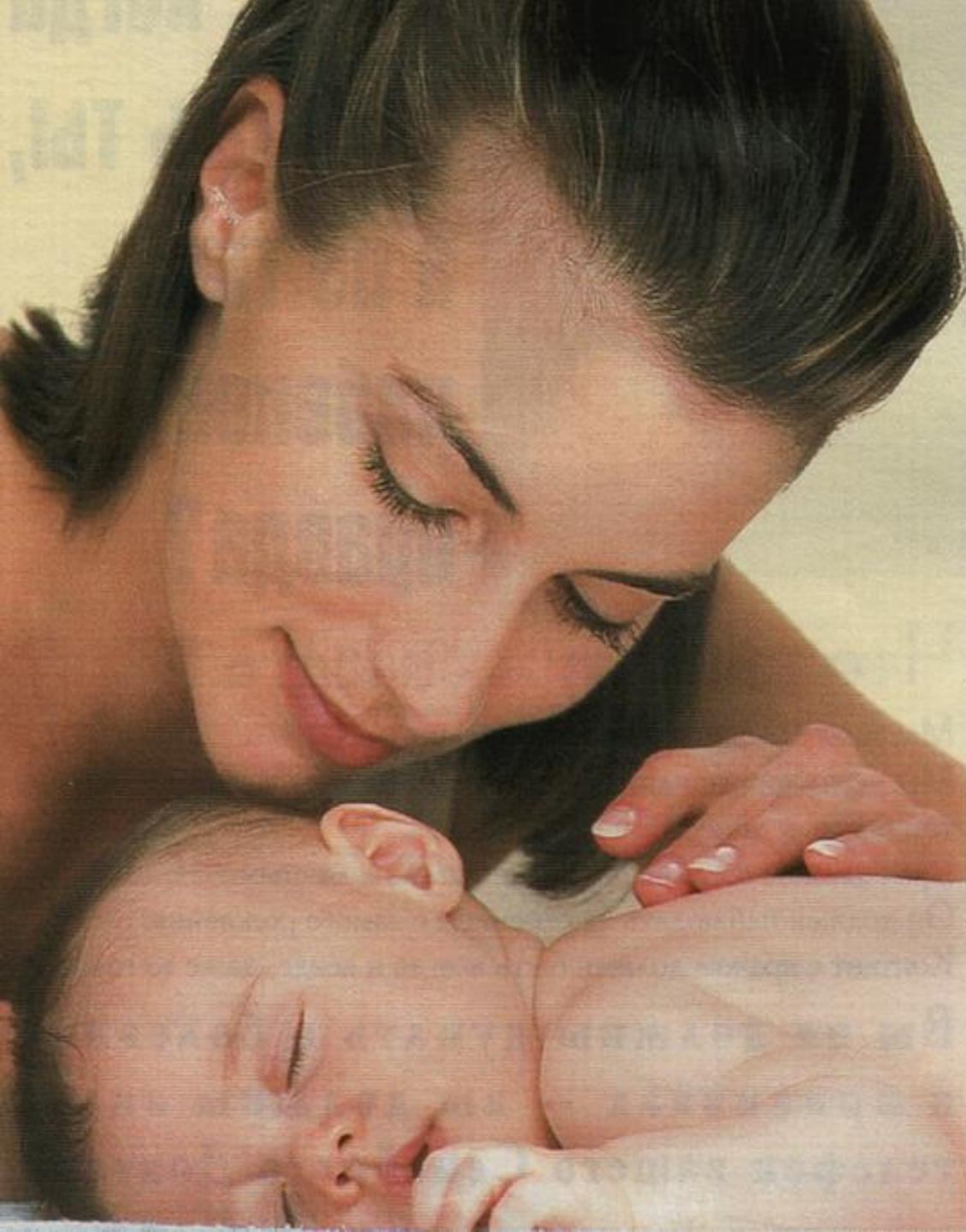
- Соответствует ли послеродовое наблюдение индивидуальным требованиям матери и ребенка;



# ***Четыре основных принципа:***

- Способствовать хорошему физическому и эмоциональному состоянию матери и ребенка;
- Помогать установлению здорового способа кормления новорожденного;
- Способствовать укреплению уверенности матери в своих силах при уходе за новорожденным;
- Подобрать метод планирования семьи, способствующий индивидуальным требованиям пары.





## Совместное пребывание матери и ребенка

Матери должны знать, что в детскую кроватку ребенка лучше укладывать не туго запеленатым. При всех затруднениях с грудным вскармливанием желательно сочетать прикладывание с кожным контактом . Приветствуется совместный сон с матерью

# Послеродовой уход

После поступления матери в палату, проводится:

- ❖ обследование ее общего состояния;
- ❖ измерение температуры;
- ❖ кровяного давления;
- ❖ пальпируется матка;
- ❖ проверяется степень ее сокращения;
- ❖ контролируется объем послеродовых выделений- лохий.

# Послеродовой уход

Мать необходимо поощрять к тому, чтобы она начала ходить через несколько часов после родов.

Однако в первое время ей необходимо помочь встать с кровати, принять душ, так как она может быть еще слаба. Ранняя активизация поможет ей в уходе за ребенком. Позволит ближе узнать своего ребенка, а ребенку- свою мать.



# Послеродовый уход

В течении этих нескольких дней после родов мать должна как можно больше отдыхать. Плохой сон должен стать предметом для беспокойства.

Также важен отдых в течении дня, так как женщине необходимо кормить ребенка и ночью, а значит нарушается ночной сон.

# *Что чаще беспокоит женщин после родов*

Послеродовые сокращения матки

Кровянистые выделения- лохии

Дискомфорт или боль в промежности

Повышенное потоотделение

Дискомфорт или боль в груди

Болезненность и трещины сосков

# Профилактика инфекции

Простыми, но эффективными способами предупреждения инфекции у матери являются:

- тщательное мытье рук перед пеленанием ребенка, едой, после посещения туалета
- использование индивидуальных предметов ухода



# Послеродовой уход

В течении этих нескольких дней после родов мать должна как можно больше отдыхать. Плохой сон должен стать предметом для беспокойства.

Также важен отдых в течении дня, так как женщине необходимо кормить ребенка и ночью, а значит нарушается ночной сон.

# Послеродовый период

- Большинство женщин после рождения ребенка чувствуют себя изолированными от общества.
- Послеродовый период – время необыкновенного эмоционального подъема и вместе с тем разного рода стрессовых ситуаций
- Материнство держит путь через неизвестности, страхи, ожидания и разочарования
- У матерей особенно молодых, это порождает стрессовую ситуацию, они становятся психологически и физически истощенными

# Типичные проблемы послеродового периода :

- послеродовые боли;
- психологические проблемы:
  - плаксивость и дистресс – 80%  
(«меланхолия третьего дня»)
  - послеродовая депрессия - 14-20%
  - послеродовый психоз - менее 1%



- У женщин возникает чувство страха и одиночества
- В большинстве семей отсутствуют представления о послеродовой депрессии у матерей

# В настоящее время традиционная модель семьи трансформировалась

- Родителей в семье может быть меньше, чем 2
- Отец и мать могут проживать в разных домах, городах, странах
- Отец может ухаживать за ребенком, а мать - зарабатывать деньги
- Бывают матери и отцы отдельно самостоятельно воспитывающие своих детей

# Стрессовые ситуации

- Для каждой модели семьи характерны свои стрессовые ситуации и в каждой существуют специфические проблемы послеродового периода
- Проблемы нарастают как снежный ком в том случае, если работа матери является основным источником материальных средств, и вместе с тем вся ответственность за ребенка лежит на ней



# Послеродовая депрессия

## Симптомы:

- усталость ;
  - повышенная эмоциональность;
  - расстройства зрения ;
  - ошибки
- гормональные ;
  - наличие депрессии в анамнезе;
  - роды;
  - ребенок ;
  - стресс в супружеской жизни;

## Причины:

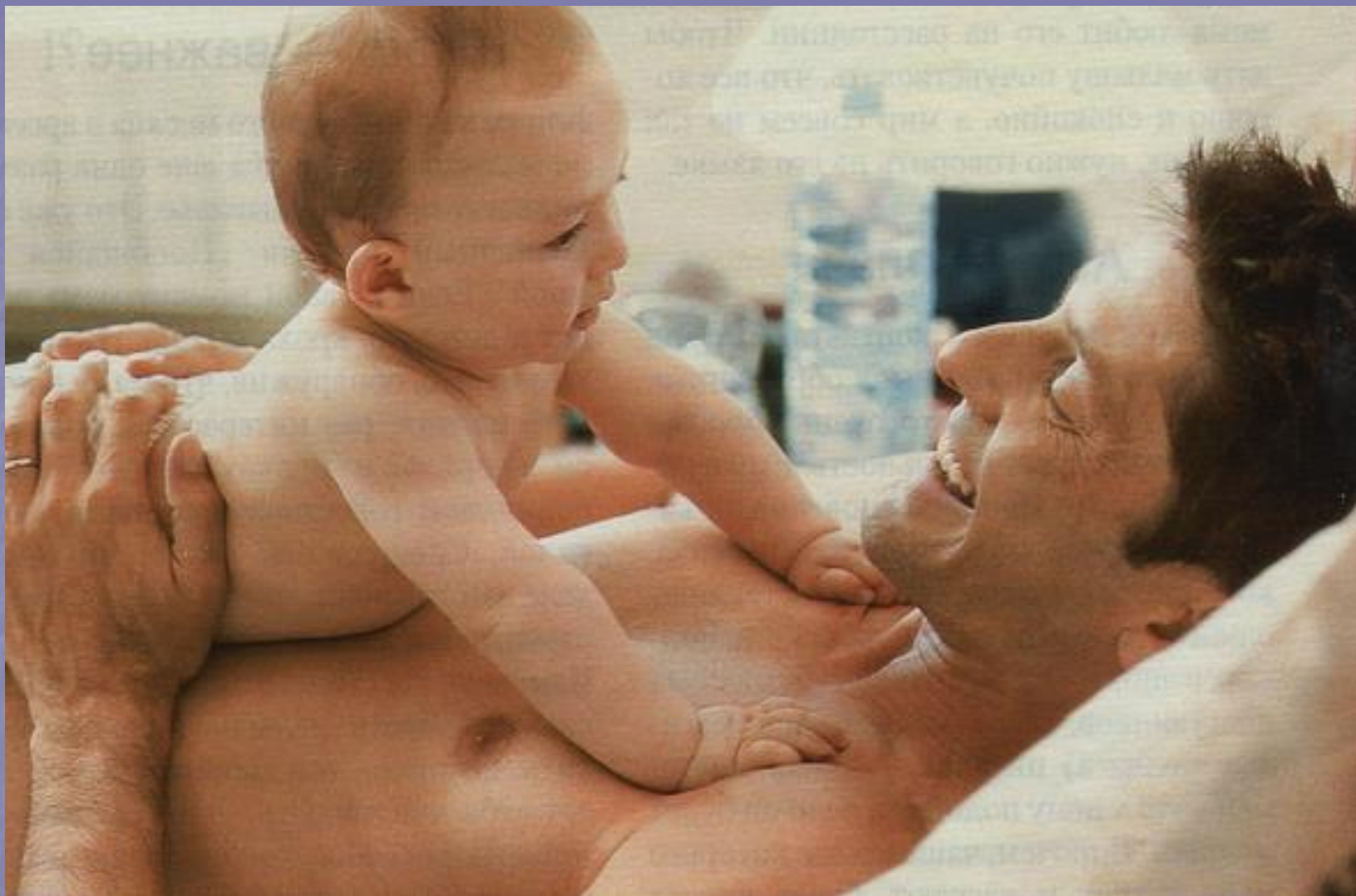
- отсутствие подготовки;
- отсутствие социальной подготовки;
- изменение образа жизни

## Лечение:

- психо- социальная поддержка;
- (все в вашей голове)
- физические симптомы;
- физическая помощь

# Уход за ребенком

Во многих странах принято, чтобы за ребенком в основном ухаживала мать, которая таким образом лучше узнает своего ребенка. Однако, все больше внимания в уходе за ребенком принимают и отцы.



**Счастье быть отцом!**



# Партнер в лице отца

- Поверьте, быть отцом – это не просто быть мужчиной или быть биологическим отцом ребенка.
- ОТЕЦ – это слово, которое должно быть написано большими буквами, и предполагается, что настоящий отец чутко откликается на любые события, происходящие в семье, и является опорой для всех членов семьи



24.08.2004 13:22

# ОТЕЦ

- Изменения, происходящие в послеродовой период в жизни женщины, не могут не затронуть мужчину
- Отец ребенка претерпевает эмоциональную, психологическую и даже в некотором смысле физическую трансформацию наравне с женщиной-женой





# Послеродовая адаптация и начало новых семейных отношений

Послеродовой период-это прекрасная возможность для матери и ребенка, вместе с Очень важно, чтобы мужья стремились по возможности больше помогать, и больше быть вместе. Мужья должны навещать мать и ребенка, им следует помочь снять беспокойство по поводу их новых мужем или другими членами семьи, начать поиск новых путей общения, включая в эту среду и новорожденного ребенка. семейных ситуаций. В некоторых специализированных роддомах есть возможность, чтобы отец в послеродовом периоде находился рядом с матерью, даже если днем он уходит на работу.



# Грудное вскармливание







# Способы поддержки грудного вскармливания службами здравоохранения

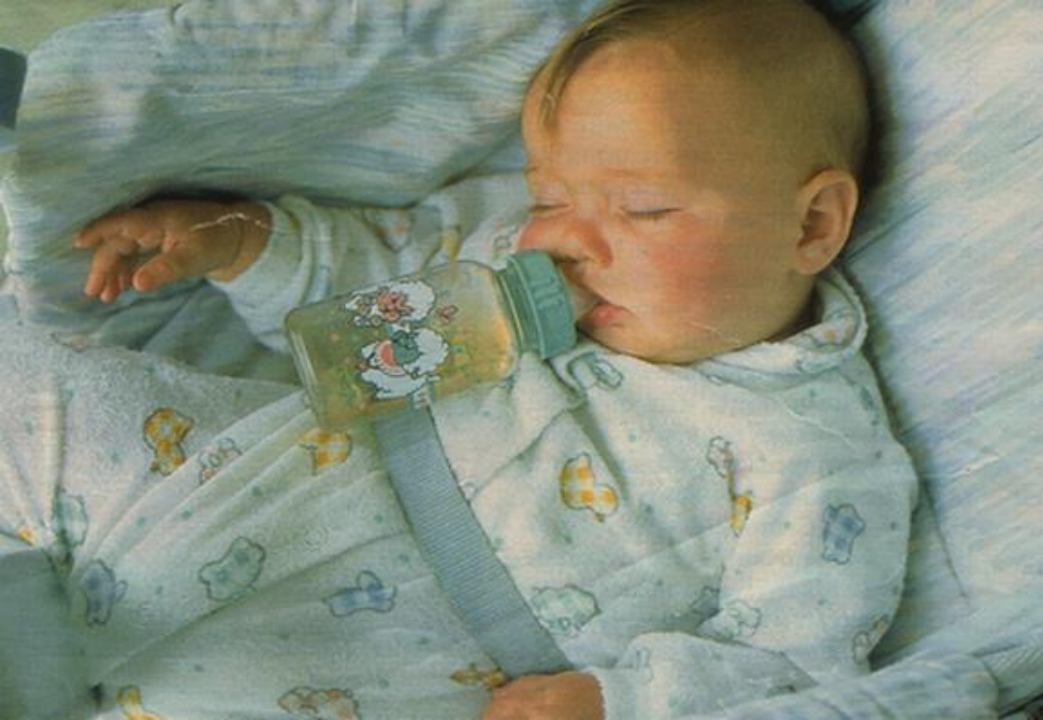
*Хвалить и поощрять всех матерей, занимающихся грудным вскармливанием*

- \* Поощряйте их продолжать эту практику помогайте другим матерям
- \* Не забывайте отзываться похвально матерях, которые осуществляют грудное вскармливание на втором году жизни ребенка



*Помогать матерям проводить  
грудное вскармливание как  
можно более здоровым  
способом*

- \* Проводить исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев
- \* Помогать им улучшать процедуры вскармливания, при которых могут быть проблемы



*Поощряйте матерей  
обращаться за  
помощью прежде,  
чем решиться  
приступить к  
искусственному  
вскармливанию*

- \* Постарайтесь успокоить их и помочь им, если они думают, что у них недостаточно молока
- \* Помочь с другими трудностями или решить другие вопросы, связанные с грудным вскармливанием





*Не забывайте поощрять  
кормящую мать, когда вы  
встречаетесь с ней по  
поводу:*

\*Контроля после родов

\*Планирования семьи

\*Мониторинга роста и

и развития ребенка

\*Консультирования по вопросам питания

\*Иммунизации

\*Поощряйте продолжать грудное  
вскармливание до 2-х лет и более



## *Консультируйте надлежащим образом по вопросам планирования семьи кормящих грудью женщин*

- \*Поощряйте матерей к тому, чтобы они не начинали новую беременность, пока их ребенку не исполнится 2 года и более
- \*Информируйте о методе лактационной аменореи ( МЛА) и возможностях его использования
- \*Информируйте о других методах контрацепции, которые можно применять при кормлении грудью

Важность соблюдения интервалов между  
родами

В течение 2 – 2,5 лет у  
ребенка взращенного в  
любви и заботе формируется  
особый психо- социальный  
статус





*Помогайте матерям  
продолжать грудное  
вскармливание в таких  
тяжелых ситуациях, как:*

- \*Когда им необходимо  
вернуться на работу
- \*Когда у них двойняшки  
или недоношенные дети
- \*Когда у ребенка имеются нарушения  
развития (инвалидность)
- \*Когда мать больна или является инвалидом



*Помогайте матерям  
проводить грудное  
вскармливание  
больных грудных  
детей и младенцев*

\*Мать может увеличить число кормлений грудью до 12 и более в день

\*Если младенец не может сосать грудь, помогите ей сцедить молоко для кормления





*Направляйте  
матерей в группу  
поддержки  
грудного  
вскармливания,  
если это  
целесообразно*

*\* Кормящие матери  
должны иметь  
ВОЗМОЖНОСТЬ  
получить  
консультацию  
по волнующим её  
вопросам грудного  
вскармливания в  
любое время суток*





*Информируйте специалистов из других отделений о преимуществах грудного вскармливания, о важности совместного пребывания матери и ребенка.*

- \*Проследите за тем, чтобы медперсонал в других структурах здравоохранения (хирургия, терапия и.т.д.) имел представление о грудном вскармливании
- \*Обращайтесь к ним за помощью и поддержкой, предложите помочь им, если они осуществляют уход за матерями и младенцами

МАМА,  
ПЕРВЫЕ ПОЛГОДА-  
ТОЛЬКО ТЫ  
И ТВОЕ  
МОЛОКО!

Министерство здравоохранения  
Российской Федерации



Самый лучший подарок  
новорожденному ребенку



25.08.20



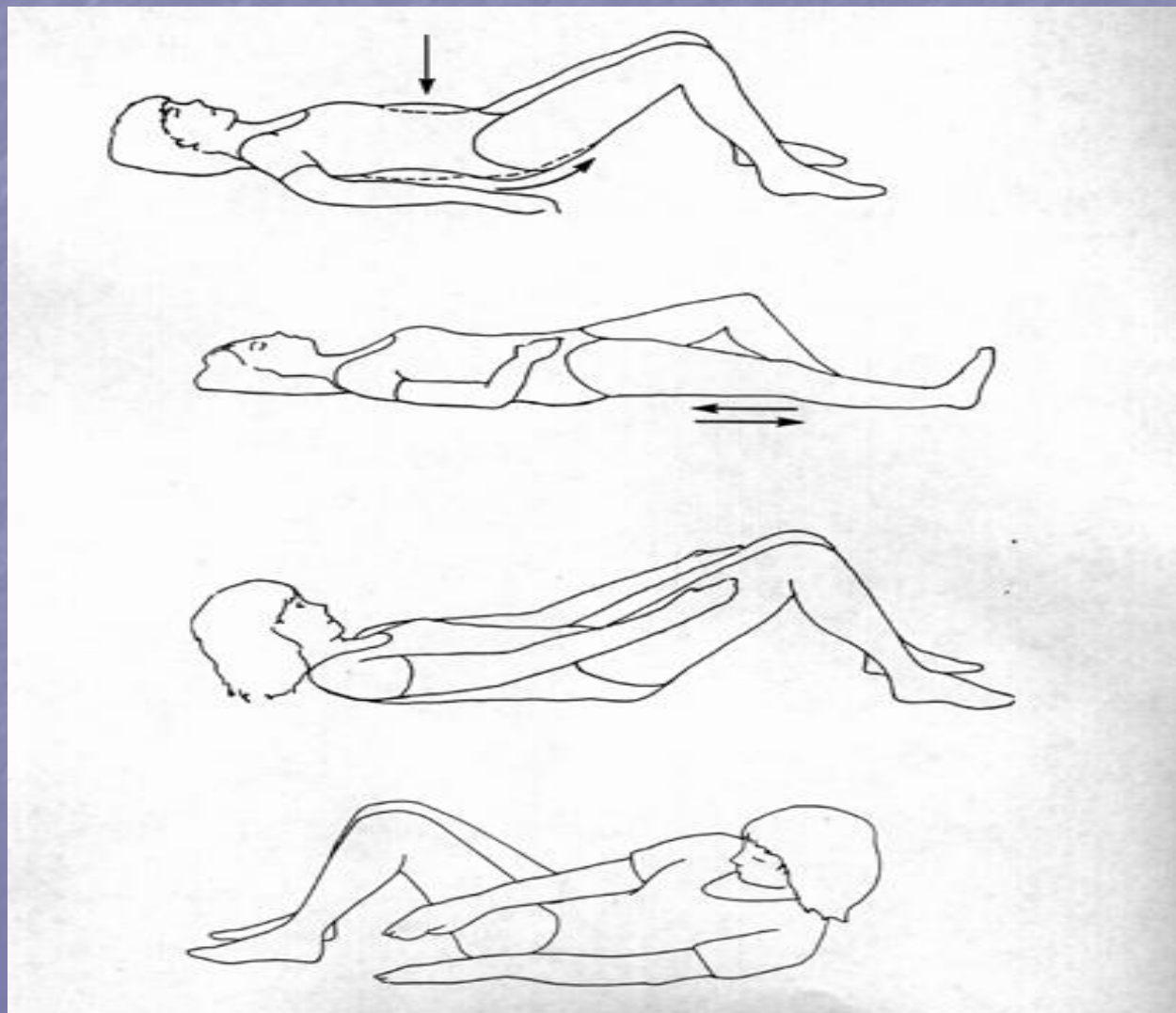
# Послеродовые упражнения

Послеродовые упражнения для матери важны т. к. они позволяют:

- ❑ ***избежать проблем с кровотечением;***
- ❑ ***устранить чувства дискомфорта;***
- ❑ ***отек в промежности;***
- ❑ ***укрепить мышцы живота и промежности;***
- ❑ ***избежать трудностей при последующих беременностях и родах;***

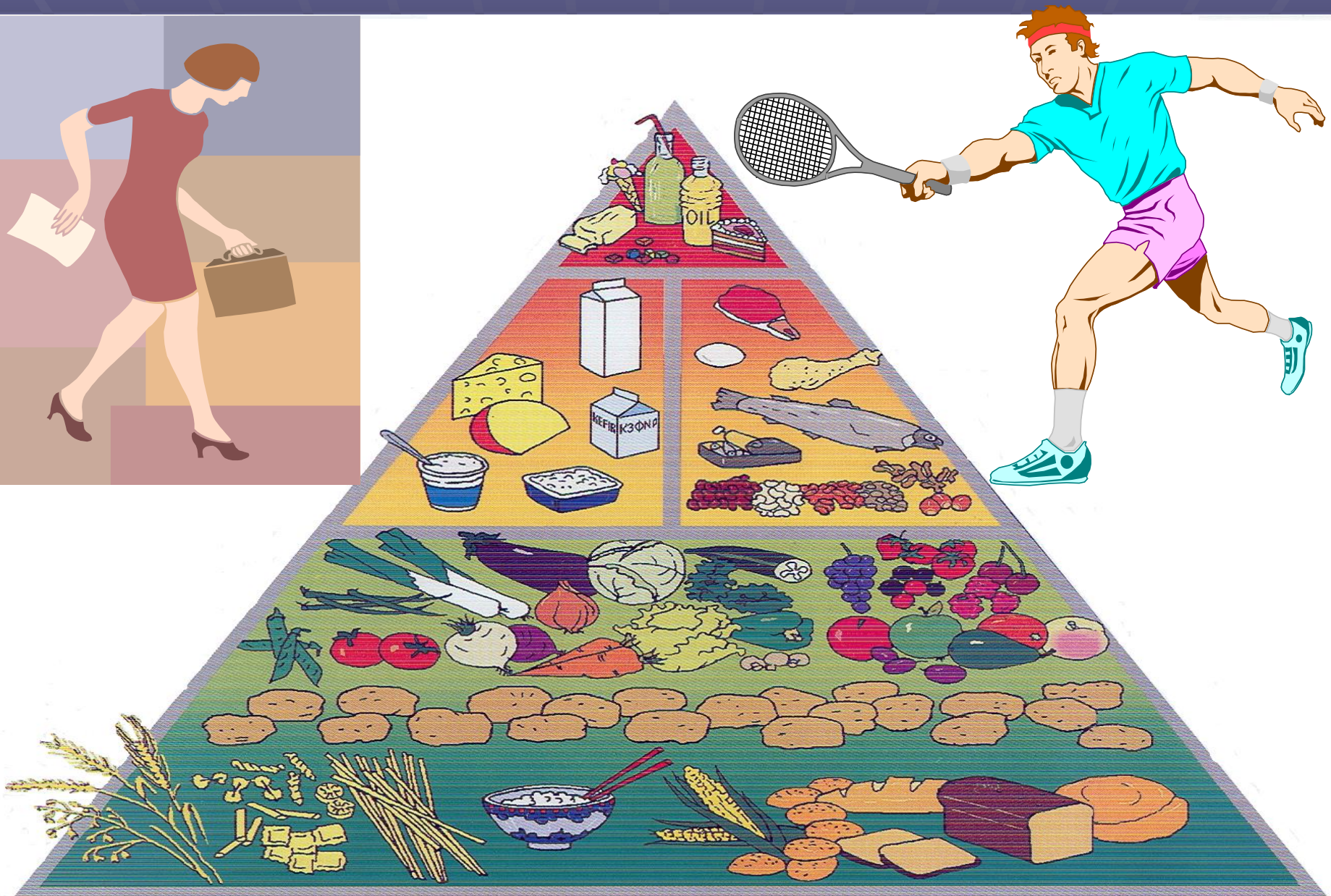
Упражнения надо начинать через день после рождения ребенка и продолжать до тех пор, пока ребенку не исполнится, по крайней мере, три месяца

# Послеродовые упражнения





# Пирамида здорового питания







# *Питание беременных и кормящих женщин*

Принципы  
здорового  
питания

ВОЗ / ЮНИСЕФ

## **12 принципов – 1 -3**

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых – продукты растительного, а не животного происхождения
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания

## **12 принципов – 4 - 6**

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах( индекс массы тела 20-25) необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка
5. Контролируйте поступление жира с пищей( не более 30% от суточной калорийности и заменяйте животный жир на жир растительных масел
6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу и постное мясо



## **12 принципов – 7 – 9**

7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты( кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сахара и сладких напитков
9. Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку- 6 г в день. Следует употреблять йодированную соль

## **12 принципов – 10 – 12**

10. Если Вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 г в день

11. Приготовление пищи должно обеспечивать её безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара

12. Способствуйте вскармливанию новорожденных только грудью в течение первых 6 месяцев. Вводить прикорм следует постепенно, не отказываясь совсем от грудного вскармливания

# Общение с родителями

- Должно быть понятным, информативным и личным
- Должно основываться на взаимосвязи
- Должно быть доступным в любое время
- Должно учитывать психологические и эмоциональные нужды родителей
- Должно быть дружелюбным и поддерживающим, особенно в трудных ситуациях



# Консультации для родителей

- Должны учитывать психологические и эмоциональные потребности
- Ни один вопрос родителей не является слишком простым или очевидным и не должен оставаться без ответа
- Поощряйте родителей выражать свои чувства и делиться заботами

# Работа родовспомогательных учреждений

**58% женщин после родов имеют беременность в первый год после рождения ребенка**

**98% из них делают аборт**

# Аборт

На сегодняшний день только  
медикаментозный аборт является  
безопасным, остальные **все** –  
опасные для жизни и здоровья



# Структура материнской смертности РФ 2002

- Аборты – 19%
- Внематочная беременность – 5%
- Кровотечения во время беременности и родов – 16%
- Токсикозы беременных – 18%
- Сепсис во время родов – 4%
- Другие осложнения во время беременности, родов и после родов – 38%

Важность соблюдения интервалов между  
родами

В течение 2 – 2,5 лет у  
ребенка взращенного в  
любви и заботе формируется  
особый психо- социальный  
статус

# Важность консультирования

Для того чтобы сделать удачный выбор наши пациенты нуждаются в полезной и понятной информации. Пациенты должны иметь доступ к полной информации о всех имеющихся методах. В первую очередь сами медработники должны быть хорошо информированы о методах контрацепции, быть в курсе всех изменений и новинок. Владеть методами консультирования.



# Когда проводить консультирование по ПС ?

Три возможности:

- До родов – в женской консультации
- После родов – при выписке или ранее в родильном доме
- В послеродовом периоде – в женской консультации, в детской поликлинике

# Метод лактационной аменореи

- МЛА дает 98% эффективности, при соблюдении следующих условий:
- Ребенок питается исключительно грудным молоком
- Частые кормления грудью как днем, так и ночью
- Отсутствуют менструации
- Возраст младенца меньше 6 месяцев

# МЛА - преимущества

- Эффективно предохраняет от беременности в первые 6 месяцев после родов
- Способствует оптимальному режиму грудного вскармливания
- Может использоваться сразу после родов
- Нет необходимости принимать какие-то меры во время полового акта
- Не имеет побочных эффектов
- Экономит бюджет семьи



# МЛА - недостатки

- Эффективность более 6 месяцев не гарантируется
- Не защищает от заражения ИППП, в том числе от ВИЧ/СПИДа
- Если мать ВИЧ -инфицирована существует шанс, что ВИЧ может передаваться ребенку через грудное молоко

# Планирование семьи

- Презерватив – единственный метод, доказавший свою эффективность как метод защиты от ИППП, в т.ч. от ВИЧ\СПИДа, а также от беременности при условии правильного использования во время каждого полового акта
- Нет необходимости консультироваться с медперсоналом, чтобы начать применение презерватива

# Добровольная женская стерилизация

- Добровольная женская стерилизация –одна процедура ведет к эффективному предотвращению от беременности в течении всей жизни
- Не нужно запоминать никаких инструкций и регулярно посещать клинику
- Нет информации ни о каких побочных эффектах и опасности для здоровья
- Женщина может иметь нормальные сексуальные контакты



# Когда проводить ДЖС?

- \* Может быть выполнена в течении 48 часов после нормальных родов, под местной анестезией, с использованием недорогого оборудования
- Может быть выполнена во время операции кесарева сечения
- Может быть выполнена через 28 и более дней после родов

# Применение внутриматочного средства - ВМС

- \* Современное поколение ВМС безопасно для большинства женщин, эффективность, если использовать его в течение более 1 года, составляет примерно 99%
- \* Эффективное предотвращение от беременности на срок до 10 лет;  
после удаления способность к зачатию восстанавливается
- \* Не нужно принимать никаких мер во время полового акта
- \* Можно ввести сразу после родов

## Введение ВМС в послеродовый период

- Введение ВМС производится не позднее 48 часов после родов, является безопасной и удобной процедурой, не повышает риска занесения инфекции, возникновения перфорации или кровотечения

Harper and Row, 1985      O'Hanley K. and Huber, 1992



# Недостатки

- Основным недостатком послеродовой установки ВМС является увеличение случаев экспульсии
- Коэффициент экспульсии оказывается ниже, если ВМС вводится в матку не позднее чем через 10 минут после выхода плаценты







# Материнство

- Каждая женщина может стать счастливейшей из матерей
- Только счастливые женщины способны растить счастливых детей
- Счастливые дети вырастают в счастливых подростков и взрослых
- Сегодня мы можем помочь женщине сделать так, чтобы общество пополнилось еще одним полноценным и счастливым человеком