Что делать в роддоме после родов



Забота о здоровье мамы

Обязательные обследования:

- ежедневный осмотр врача, контроль артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС)
- при слабости или головокружении — клинический анализ крови, УЗИ, цитология
- кесарево сечение (через 12 часов) — клинический анализ крови, УЗИ
- перед выпиской — клинический анализ крови, анализ мочи, УЗИ

Тревожные симптомы:

- кровотечение — две полные прокладки за 30 минут, слабость, головокружение
- инфицирование шва — покраснение, любые выделения (прозрачные, гноевидные)
- температура выше 38 °С с ознобом

Для профилактики тромбообразования и других рисков важна ранняя активизация:

- **естественные роды** — подъем практически сразу
- **кесарево сечение** — через 4–6 часов (после анестезии) поэтапный подъем под контролем персонала

Как наладить ГВ?

1 этап: контакт «кожа к коже» в родбоксе
Стимулирует выработку молока и формирует паттерны кормления

2 этап: первое прикладывание после осмотра ребенка (ребенок получает молозиво)

3 этап: становление лактации
Стимуляция соска запускает выработку необходимых гормонов

Частота кормления:
каждые 2,5–3 часа, но не более 4-х часов

- В первые дни после родов не используйте пустышки и бутылочки без показаний
- Допаивание водой или докармливание смесью — только по назначению и под контролем педиатра
- Если не получается наладить процесс кормления или присутствует нестерпимая боль — не стесняйтесь обратиться к медперсоналу или консультанту по ГВ

Консультация перед выпиской



О маме:

- интерпретация анализов
- тревожные симптомы
- допустимые физические нагрузки

О малыше:

- результаты обследований и особенности для наблюдения дома
- разъяснение рекомендаций из выписки
- когда нужно вызывать скорую

Быт в роддоме

Гигиена:

- не нужно мыть грудь перед кормлением, достаточно ежедневной гигиены
- после кормления протереть грудь водой
- руки мыть мылом после смены подгузника и подмывания ребенка
- избегать санитайзеров и антисептиков

Сон с малышом:

- не спать с новорожденным в одной кровати
- кормить лежа только при уверенности, что не уснете
- при усталости — просить помощи у медперсонала

Выписка



- оптимальный срок — 3–4-е сутки после родов
- утро перед выпиской — анализы крови и мочи, УЗИ, обход акушера-гинеколога и неонатолога (решение о выписке принимают оба врача)
- инструктаж и помощь в сборах — детская медсестра
- с собой — одежда по сезону

КАК БЕСПЛАТНО РОДИТЬ В МОСКВЕ, НЕ ПРОЖИВАЯ В СТОЛИЦЕ?
Узнайте о преимуществах столичных роддомов на сайте проекта «Роды в Москве»
roddom.msk.ru
Материал носит информационный характер. Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста