



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДО ВЫПИСКИ ИЗ РОДДОМА?

ДОКУМЕНТЫ

- **Выписной эпикриз мамы** — содержит информацию о родильнице и течении родов, рекомендации по дальнейшему лечению и приему лекарственных препаратов (по необходимости).
- **Медицинское свидетельство о рождении малыша**, где указаны его пол, дата и время появления на свет, данные о враче, принимавшем роды. На его основании в ЗАГСе по месту жительства выдают свидетельство о рождении.
- Государственное свидетельство о рождении ребенка можно получить сразу в роддоме, если там есть МФЦ.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- **Кровяные выделения** продолжают после родов длительное время, имеют неприятный, резкий запах, появляется дискомфорт и боли внизу живота, наблюдается озноб, повышение температуры тела.
- **Уплотнение в области молочной железы** (красный и болезненный комок) и при этом повышенная температура в течение нескольких дней.
- **В отношении малыша** всегда стоит обращать внимание на базовые вещи: активно ли малыш сосет мамину грудь, как часто ходит в туалет, активен ли ребенок или почти всегда спит.

АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ

Для мамы:

- осмотр врачом акушером-гинекологом,
- клинический анализ крови на 2–3-и сутки после родов,
- УЗИ.

Для малыша:

- неонатальный скрининг,
- аудиоскрининг,
- кардиоскрининг,
- УЗИ-скрининг,
- клинический анализ крови.

РОДЫ
в Москве

ОБУЧИТЬСЯ

- Правилам ухода за малышом
- Особенности грудного вскармливания
- Правилам безопасности при обращении с малышом



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МАМ:

- **Половой и физический покой** в течение 1,5–2 месяцев после родов.
- **Отказ от посещения бань, саун, бассейна, принятия горячей ванны** в течение 1,5–2 месяцев после родов.
- **Допустима умеренная физическая активность в послеродовом периоде (150 минут аэробной нагрузки средней интенсивности в неделю).**
- **8-часовой сон.**
- **Потребление не менее 1500 ккал в сутки** сбалансированной пищи.
- **Гигиенический душ** принимать 2 раза в день.
- При наличии швов в промежности требуется каждые 2 часа менять прокладку, использовать свободное хлопковое белье или одноразовые трусы, принимать гигиенический душ после каждого похода в туалет, устраивать воздушные ванны.
- Обязательно посетить своего врача акушера-гинеколога в женской консультации в рекомендованный срок (при нормальном течении родов и послеродового периода — через 30–45 дней после родов).

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

roddom.msk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.