



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

СЕРТИФИКАТ

будущей мамы



«Навстречу крохе!»

Дорогая будущая мама!

Весь мир меняется вокруг Вас в один миг и это случается тогда, когда Вы осознаете, что носите в себе новую жизнь! Если Вы держите в руках этот сертификат - примите наши поздравления - совсем скоро Вы станете мамой! Это настоящее волшебство и, пожалуй, одно из величайших чудес: в течение 9 месяцев внутри Вас развивается маленькое создание, а потом на свет появляется новый человек. Однако, прежде чем это случится, Вам и Вашим близким предстоит пройти непростой путь, в котором мы будем рядом с Вами – помогать и поддерживать Вас в стремлении родить здорового ребенка и сохранить свое здоровье! Это время, когда Вы должны привыкнуть к особенному и новому для себя положению.

Сертификат будущей мамы «Навстречу крохе!» - это документ, который выдается каждой беременной женщине, находящейся под наблюдением в учреждении здравоохранения, подведомственного Министерству здравоохранения Донецкой Народной Республики, гарантирующий бесплатное оказание минимального необходимого объема медицинской помощи женщине во время беременности, в родах и в раннем послеродовом периоде (при условии физиологического течения беременности, родов и послеродового периода, либо наличия минимальных отклонений от физиологического течения).

Сертификат _____

Дата постановки на учет _____

Дата выдачи Сертификата _____

Название учреждения здравоохранения _____

ФИО врача _____

ФИО акушерки _____

Номер телефона для связи с врачом (акушеркой) _____

Мы убедительно просим Вас соблюдать все назначения врача и следовать его рекомендациям! Пожалуйста, всегда имейте при себе свою Обменную карту и данный Сертификат – они могут понадобиться в случае необходимости оказания Вам медицинской помощи!

СЕРТИФИКАТ

будущей мамы

«Навстречу крохе!»

РАЗДЕЛ 1. БЕРЕМЕННОСТЬ «В ОЖИДАНИИ ЧУДА!»

ТАЛОН «1 ТРИМЕСТР» - 1-13 недели
ТАЛОН «2 ТРИМЕСТР» - 14-27 недели
ТАЛОН «3 ТРИМЕСТР» - 28-42 недели

РАЗДЕЛ 2. «ЗДРАВСТВУЙ, МАЛЫШ!»

Талон «Для мамы»
Талон «Для врача» (нормальные роды)
Талон «Для врача» (кесарево сечение)

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

А также:



Вы узнаете, что должно быть сделано во время визита?



Врач расскажет Вам о важных вопросах.



Врач назначит Вам обследование.

Начиная с первого визита к врачу Вам будет назначаться ряд исследований, к которым необходимо правильно подготовиться, а как это правильно сделать – мы подскажем:

Анализ крови: утром натощак, накануне избегать пищевых перегрузок. Исключить: приём алкоголя накануне исследования, курение минимум за 2 часа до исследования. Биохимические тесты – строго натощак, после 12 - 14 часового голодания. Тесты на инфекции, гормональные исследования, экстренные исследования, общий анализ крови – натощак (4-6 часов после приема пищи).

Подготовка к урогенитальным исследованиям: (анализы, при которых исследуются соскобы и мазки из мочеполового тракта): в течение 14 дней не применять противомикробные и антибактериальные препараты (если не прописано иначе врачом); в течение 3-х дней исключить употребление алкоголя, воздержаться от половых контактов, не применять местные антисептики, спринцевания; воздержаться в течение 2-3 часов до забора материала от мочеиспускания.


Анализ мочи: накануне сдачи анализа рекомендуется не употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи. Перед сбором мочи надо произвести тщательный гигиенический туалет половых органов. При первом утреннем мочеиспускании небольшое количество мочи (первые 1 - 2 сек) выпустить в унитаз, а затем, не прерывая мочеиспускания, подставить контейнер для сбора мочи, в который собрать порцию мочи (50-100 мл).


РАЗДЕЛ 1. БЕРЕМЕННОСТЬ «В ОЖИДАНИИ ЧУДА!»


ТАЛОН «I ТРИМЕСТР»


Первый визит (желательно до 12 недель беременности)


Что должно быть сделано во время визита?

 Вы познакомитесь с Вашим лечащим врачом и акушеркой, которые будут сопровождать Вас весь период беременности. Врач оформит медицинскую документацию, Вы заполните анкету беременной и информированное согласие

 врач оценит наличие у Вас факторов перинатального риска, чтобы понимать и правильно назначать Вам анализы и консультации специалистов, а также оценит наличие у Вас показаний к направлению на медико-генетическую консультацию и условия Вашего труда


 врач проведет Вам общий осмотр, пальпацию живота, молочных желез и лимфатических узлов, измерит температуру тела, артериальное давление и пульс, определит Ваш рост, массу тела и рассчитает Ваш индекс массы тела


 врач проведет гинекологический осмотр (используя специальные зеркала и бимануальное исследование) и произведет забор биоматериала для исследования выделений из половых путей


 врач поговорит с Вами и проведет предтестовое консультирование перед сдачей анализа крови на ВИЧ-инфекцию, а также направит Вас к участковому врачу для получения Выписки из амбулаторной карты


Дата, подпись,
печать врача

Врач также расскажет Вам о таких важных вопросах:

 почему необходимо принимать фолиевую кислоту и в каких дозировках?

 о том, как правильно вести дневник самочувствия беременной и для чего это необходимо?

 как необходимо питаться во время беременности, снизить риск возникновения пищевых токсикоинфекций, и почему целесообразно принимать витамин D в дозе 100 МЕ в сутки на протяжении всей беременности

 почему необходимо придерживаться здорового образа жизни, прекратить курить, не употреблять алкоголь и наркотические вещества

 как создать оптимальный режим труда и отдыха при беременности

 почему необходимо посещать Школу ответственного родительства

 особенности половой жизни во время беременности

Дата, подпись,
печать врача

Врач назначит Вам первичное обследование:

- общий анализ мочи, с тестом на наличие белка и нитритов
Обратите внимание, что сдавать анализ в этот раз и в последующие наиболее правильно накануне следующего визита!
- группа крови и резус-фактор, наличие резус-антител (при Rh-отрицательной принадлежности крови у беременной и Rh-положительной у отца будущего ребенка), гемолитинов (при группе крови беременной 0 (I) первая)
- общий клинический анализ крови с количеством тромбоцитов
- анализ крови на фруктозамин (гликозилированный альбумин)
- при наличии показаний – анализ крови на глюкозу, общ. белок, альбумин, креатинин, мочевины, билирубин, АСТ, АЛТ, коагулограмма
- тест на ВИЧ-инфекцию (первый), тест на наличие HbsAg, серологическое обследование на сифилис (первое)

Дата, подпись,
печать врача

- цитологическое исследование влагалищного мазка
- исследование выделений из половых путей

Дата, подпись,
печать врача

- УЗИ в сроке беременности от 11 недель и 1 день до 13 недель и 6 дней с одновременным проведением биохимического скрининга и расчета риска наличия у плода хромосомной и некоторой распространенной врожденной патологии.

Дата, подпись,
печать врача

Проведено:
дата, подпись,
печать врача

Второй визит (не позднее 2 недель после 1-го визита)

📅 Врач проведет Вам общий осмотр, измерит температуру тела, артериальное давление и пульс, определит массу тела

📅 Врач оценит и обсудит с Вами результаты обследований и данные, которые Вы внесли в дневник самочувствия. Побеседует с Вами и ответит на интересующие Вас вопросы

📅 При необходимости Врач направит Вас на дополнительную консультацию специалиста

Дата, подпись,
печать врача

Врач назначит Вам дальнейшее плановое обследование:

👁️ общий анализ мочи, включая тест на наличие белка и нитритов

Дата, подпись,
печать врача



👁️ УЗИ на аппарате экспертного класса в сроке беременности от 17 недель до 20 недель и 6 дней с последующим проведением биохимического скрининга II триместра беременности и консультацией врача-генетика

Дата, подпись,
печать врача


Проведено:
дата, подпись,
печать врача


ТАЛОН «II ТРИМЕСТР»


Последующие плановые визиты (до 20 недель беременности)

В зависимости от того, в каком сроке беременности Вы

встали на учет, такой визит может быть один или несколько

 Врач проведет Вам общий осмотр, измерит температуру тела, артериальное давление и пульс, определит массу тела


 Врач оценит и обсудит с Вами результаты обследований и данные, которые Вы внесли в дневник самочувствия. Побеседует с Вами и ответит на интересующие Вас вопросы

 При необходимости Врач направит Вас на дополнительную консультацию специалиста

Дата, подпись,
печать врача

Дата, подпись,
печать врача

Дата, подпись,
печать врача


 Общий анализ мочи, включая тест на наличие белка и нитритов

Дата, подпись,
печать врача


Дата, подпись,
печать врача


Дата, подпись,
печать врача


Плановый визит после прохождения скрининга II триместра беременности:

 Врач предоставит Вам развернутую информацию о результатах проведенного скрининга II триместра беременности. Если были выявлены какие-либо отклонения – врач разработает дальнейший маршрут и направление на необходимые дополнительные обследования, лечение либо консультации специалистов в индивидуальном порядке с учетом выявленных отклонений!

 Врач проведет Вам общий осмотр, измерит температуру тела, артериальное давление и пульс, определит массу тела

 Врач измерит высоту стояния дна матки и занесёт данные в гравидограмму, если срок беременности сейчас больше 20 недель

 Врач оценит и обсудит с Вами результаты обследований и данные, которые Вы внесли в дневник самочувствия. Побеседует с Вами и ответит на интересующие Вас вопросы.

 При необходимости Врач направит Вас на дополнительную консультацию специалиста.

Дата, подпись,
печать врача

👁️ Тест на ВИЧ-инфекцию (второй), серологическое обследование на сифилис (второе), которое необходимо будет пройти в сроке от 20 до 24 недель беременности

Дата, подпись,
печать врача

👁️ Общий анализ мочи, включая тест на наличие белка и нитритов

Дата, подпись,
печать врача



Плановый визит (после 20 недель беременности):

Врач проведет Вам общий осмотр, включая осмотр нижних конечностей на предмет варикозно расширенных вен, измерит температуру тела, артериальное давление и пульс, определит массу тела

📋 Врач измерит высоту стояния дна матки и занесёт данные в гравидограмму

📋 Врач проведет аускультацию сердцебиения плода – прослушает через брюшную стенку при помощи специального акушерского стетоскопа или прибора, если срок беременности сейчас 25 недель и больше

📋 Врач оценит и обсудит с Вами результаты обследований и данные, которые Вы внесли в дневник самочувствия. Побеседует с Вами и ответит на интересующие Вас вопросы

📋 При необходимости Врач направит Вас на дополнительную консультацию специалиста








👁️ При необходимости Врач направит Вас на дополнительную консультацию специалиста

Дата, подпись,
печать врача






👁️ Общий анализ мочи, включая тест на наличие белка и нитритов

Дата, подпись,
печать врача

Плановый визит (последний перед визитом в 30 недель беременности)

-  Врач проведет Вам общий осмотр, включая осмотр нижних конечностей на предмет варикозно расширенных вен, измерит температуру тела, артериальное давление и пульс, определит массу тела
-  Врач измерит высоту стояния дна матки и занесёт данные в гравидограмму
-  Врач проведет аускультацию сердцебиения плода – прослушает через брюшную стенку при помощи специального акушерского стетоскопа или прибора
-  Врач объяснит что такое тест движений плода и как его проводить и записывать, начиная с 28 недели беременности
-  Врач оценит и обсудит с Вами результаты обследований и данные, которые Вы внесли в дневник самочувствия. Побеседует с Вами и ответит на интересующие Вас вопросы
-  Врач расскажет Вам почему необходимо провести плановое обследование перед назначением отпуска по беременности и родам
-  При необходимости Врач направит Вас на дополнительную консультацию специалиста

Дата, подпись,
печать врача

-  Общий анализ мочи, с тестом на наличие белка и нитритов
-  Определение наличия резус-антител
-  Общий клинический анализ крови с количеством тромбоцитов
-  Анализ крови на фруктозамин (гликозилированный альбумин)
-  При наличии показаний – анализ крови на глюкозу, общ. белок, альбумин, креатинин, мочевины, билирубин, АСТ, АЛТ, коагулограмма. Обратите внимание: эти анализы назначаются только тогда, когда это необходимо!

Дата, подпись,
печать врача

Поздравляем Вас!

Вот и прошли две трети Вашей беременности!
Это было нелегко и впереди еще непростой путь, но мы постараемся максимально помочь Вам пройти его благополучно!
Не забывайте выполнять все назначения Вашего врача, своевременно проходить назначенные обследования и заботиться о своем здоровье и здоровье будущего малыша!

ТАЛОН «III ТРИМЕСТР»

Плановый визит в 30 недель беременности

(совместно с заведующим женской консультацией)

📋 Врач проведет Вам общий осмотр, включая осмотр нижних конечностей на предмет варикозно расширенных вен, измерит температуру тела, артериальное давление и пульс, определит массу тела

📋 Врач измерит высоту стояния дна матки и занесёт данные в гравидограмму

📋 Врач проведет аускультацию сердцебиения плода – прослушает через брюшную стенку при помощи специального акушерского стетоскопа или прибора, оценит тест движений плода

📋 Врач проведет выявление и оценку факторов перинатального риска

🗣️ Врач оценит и обсудит с Вами результаты обследований и данные, которые Вы внесли в дневник самочувствия. Побеседует с Вами и ответит на интересующие Вас вопросы, расскажет о подготовке к родам и рождению ребенка, партнерским родам

📋 Врач оформит Вам отпуск по беременности и родам

🗣️ При необходимости Врач направит Вас на дополнительную консультацию специалиста

Дата, подпись,
печать врача

🗣️ Общий анализ мочи, включая тест на наличие белка и нитритов

Дата, подпись,
печать врача

Плановые визиты (34, 38, 40 недель беременности):

📋 Врач проведет Вам общий осмотр, включая осмотр нижних конечностей на предмет варикозно расширенных вен, измерит температуру тела, артериальное давление и пульс, определит массу тела

📋 Врач измерит высоту стояния дна матки и занесёт данные в гравидограмму

📋 Врач проведет аускультацию сердцебиения плода – прослушает через брюшную стенку при помощи специального акушерского стетоскопа или прибора, оценит тест движений плода

🗣️ Врач оценит и обсудит с Вами результаты обследований и данные, которые Вы внесли в дневник самочувствия. Побеседует с Вами и ответит на интересующие Вас вопросы, расскажет о подготовке к родам и рождению ребенка, партнерским родам, о порядке действий в случае начала родовой деятельности, преждевременного излития околоплодных вод, появления угрожающих симптомов

🗣️ Врач сформулирует Ваш полный диагноз и определит учреждение здравоохранения, в котором Вам необходимо рожать

🗣️ При необходимости Врач направит Вас на дополнительную консультацию специалиста

Дата, подпись,
печать врача

34

38

40

- 👁️ Общий анализ мочи, включая тест на наличие белка и нитритов

Дата, подпись,
печать врача

34 неделя

Дата, подпись,
печать врача

38 неделя

Дата, подпись,
печать врача

40 неделя

- 👁️ Проведение ультразвукового исследования с доплерометрией (однократно) в сроке 35-36 недель

Дата, подпись,
печать врача

Плановый визит (41 неделя беременности):

- 📋 Врач проведет Вам общий осмотр, включая осмотр нижних конечностей на предмет варикозно расширенных вен, измерит температуру тела, артериальное давление и пульс, определит массу тела
- 📋 Врач измерит высоту стояния дна матки и занесёт данные в гравидограмму
- 📋 Врач проведет аускультацию сердцебиения плода – прослушает через брюшную стенку при помощи специального акушерского стетоскопа или прибора, оценит тест движений плода
- 🗣️ Врач оценит и обсудит с Вами результаты обследований и данные, которые Вы внесли в дневник самочувствия. Побеседует с Вами и ответит на интересующие Вас вопросы, расскажет о подготовке к родам и рождению ребенка, партнерским родам, о порядке действий в случае начала родовой деятельности, преждевременного излития околоплодных вод, появления угрожающих симптомов
- 🗣️ Врач сформулирует Ваш полный диагноз и определит учреждение здравоохранения, в котором Вам необходимо рожать
- 👁️ При необходимости Врач направит Вас на дополнительную консультацию специалиста

Дата, подпись,
печать врача

Если врач выдал Вам направление на консультацию или на госпитализацию, пожалуйста, не пренебрегайте этим направлением и обязательно выполняйте рекомендации врача!

РАЗДЕЛ 2. «ЗДРАВСТВУЙ, МАЛЫШ!»

При поступлении в учреждение здравоохранения на роды Вам выдадут бесплатно предметы, которые будут необходимы Вам в ближайшие несколько дней:

Талон «Для мамы»

№ п/п	Наименование	Кол-во, штук
1.	Натрия лаурилсульфоацетат + натрия цитрат + сорбитол (микрোকлизма)	4
2.	Минеральная вода без газа 1,5 л	3
3.	Хлоргексидина биглюконат (раствор для наружного применения 0,05%- 100 мл)	1
4.	Комплект стерильный для родов	2
5.	Одноразовые тапочки	1
6.	Трусики одноразовые	2
7.	Прокладки гигиенические послеродовые	10
8.	Одноразовые пеленки гигиенические	10
9.	Полотенце бумажное одноразовое	2
10.	Мыло жидкое, 300 мл	1
11.	Станок для бритья	1

Талон реализован в _____

(указать наименование учреждения здравоохранения)

(дата выдачи)

(ФИО)

(подпись)

Все средства ухода и гигиенические принадлежности, одноразовое белье, в соответствии с перечнем Талона «Для мамы», мной,

(ФИО роженицы, заполняется ею собственноручно)

(указать дату получения)

(подпись)

получены бесплатно _____

Вот Вы и на финишной прямой! Остался самый важный и ответственный период, который потребует от Вас и Вашего партнера терпения и внимания!

Мы очень просим Вас соблюдать все рекомендации врача и акушерки.

Талон «Для врача» (нормальные роды)

№ п/п	Наименование	Кол-во, шт.	Отметка об использовании (количество, подпись)
1.	Система инфузионная (ПР)	1	
2.	Катетер венозный	2	
3.	Перчатки стерильные	10	
4.	Офлоксацин (капли глазные)	1	
5.	Окситоцин (раст. для инъекций. 5 МЕ/мл - 1,0 мл)	5	
6.	Хирургическая нить Кетгут- № 4	2	
7.	Полифиламентный рассасывающийся синтетический шовный материал (75 см)	2	
8.	Шприцы 10 мл	5	
9.	Шприцы 5 мл	10	
10.	Зажим пуповины	1	
11.	Мочевой катетер № 18	1	
12.	Перчатки нестерильные	6	
13.	Прокаин (раствор для инъекций 0,5% - 10,0 мл)	4	
14.	Пробирка вакуумная	4	
15.	Натрия хлорид (раст. для инфузий 0,9% - 200,0 мл)	3	
16.	Кеторолак (раст. для в/в и в/м введения 30 мг/мл)	3	
17.	Аскорбиновая кислота (раст. для внутривенного и внутримышечного введения 100мг/мл)	5	
18.	Пластырь (катушка)	1	
19.	Спринцовка А-1 с мягким наконечником	1	
20.	Вата нестерильная медицинская, 50 г	1	
21.	Повидон-йод (раствор для местного и наружного применения(10%)	120 мл	
22.	Борная кислота + Нитрофурал + Коллаген (Губка гемостатическая коллагеновая 50*50 мм)	1	
23.	Симетикон (эмульсия для приема внутрь 40мг/мл)	1	
24.	Декспантенол (мазь 5%- 25г)	1	

Талон реализован в _____

_____ (указать наименование учреждения здравоохранения)

_____ (дата выдачи)

_____ (ФИО)

_____ (подпись)

Талон не реализован _____

_____ (ФИО)

_____ (подпись)

Талон «Для врача» (кесарево сечение)

№ п/п	Наименование	Кол-во, шт.	Отметка об использовании (количество, подпись)
1.	Система инфузионная (ПР)	3	
2.	Катетер венозный	1	
3.	Перчатки стерильные	8	
4.	Перчатки нестерильные	6	
5.	Окситоцин (раствор для инъекций. 5 МЕ/мл - 1,0 мл)	5	
6.	Хирургическая нить Кетгут- № 4	2	
7.	Хирургическая нить Кетгут- № 6	2	
8.	Мочевой катетер № 18	1	
9.	Шприцы 20 мл	5	
10.	Шприцы 5 мл	18	
11.	Зажим пуповины	1	
12.	Офлорксацин (капли глазные)	1	
13.	Надропарин кальция / Эноксапарин натрия/ Парнапарин натрия (раствор)	3	
14.	Метоклопрамид (раствор, 5 мг/мл)	3	
15.	Кеторолак (раствор, 30 мг/мл)	3	
16.	Магния 10 мг	2	
17.	Цефтриаксон (порошок для приготовления раствора, 1000мг)	10	
18.	Метронидазол (раствор для внутривенного введения 5 мг/мл- 100мл)	9	
19.	Метамизол натрия (раствор 50% - 2,0)	3	
20.	Дифенгидрамин (раствор, 10 мг/мл)	3	
21.	Прозерин (раствор, 0,5 мг/мл)	3	
22.	Аскорбиновая кислота (раствор, 100мг/мл)	5	
23.	Мочеприемник стерильный	1	
24.	Лезвие для скальпеля	2	
25.	Полифиламентный рассасывающийся синтетический шовный материал (75 см)	4	
26.	Борная кислота + Нитрофурал + Коллаген (Губка гемостатическая коллагеновая 50*50мм)	1	
27.	Натрия хлорид (раствор для инфузий 0,9% -200,0 мл)	3	
28.	Пластырь (катушка)	3	
29.	Спринцовка А- 1 с мягким наконечником	1	

Талон реализован в _____

(указать наименование учреждения здравоохранения)

_____ (дата выдачи)

_____ (ФИО)

_____ (подпись)

Талон не реализован _____








(ФИО)

_____ (подпись)

Советы и рекомендации для будущих родителей

Внимательно прочтите и запомните
представленную далее информацию!

Что необходимо взять с собой в роддом
для малыша и мамы?

-  Подгузники.
-  Одеяло и/или конверт, соответствующий времени года.
-  Пеленки. Даже если родители отказались от традиционного пеленания, пеленки пригодятся.
-  Несколько комплектов одежды для малыша (не менее 3): распашонки, ползунки, боди, «человечки», чепчики, шапочки, «антицарапки», носочки. Одежда малыша должна быть чистой и проглаженной с двух сторон, а также соответствовать времени года.
-  Гигиенические принадлежности. Для младенца необходимо заранее подготовить влажные и сухие салфетки, детское мыло, ватные диски и палочки, крем под подгузник. Сюда же можно включить мусорные пакеты, которые помогут своевременно утилизировать подгузники и другие средства личной гигиены.
-  Для мамы необходимо иметь предметы личной гигиены, столовые принадлежности, сменное белье и удобные носочки, тапочки, желательно иметь с собой мягкое полотенце и халат.
-  Маме необходимо не забыть взять с собой документы, удостоверяющие личность, а также всю медицинскую документацию, включая данный Сертификат!

Чем и как кормить малыша?

 О пользе грудного вскармливания

Женское молоко является наиболее подходящей для новорожденного пищей, у которой не существует аналогов. Решив кормить новорожденного кроху грудью, мама дает младенцу не еду, а намного больше. Грудное молоко не только питает организм ребенка, но и защищает его.

Оно содержит множество живых ингредиентов, включая стволовые клетки, лейкоциты и полезные бактерии, а также другие биологические активные компоненты – антитела, ферменты и гормоны, благодаря чему грудное молоко помогает организму бороться с инфекциями, предотвращает болезни и способствует здоровому развитию.

Грудное вскармливание полезно не только в течение первых шести месяцев – чем дольше Ваш малыш получает грудное молоко, тем больше пользы это ему приносит, особенно для здоровья.

При каждом кормлении в крови малыша и мамы повышается уровень окситоцина (гормона любви), который способствует формированию и поддержанию эмоциональной связи между ними.

О гигиене кормящей мамы

♥ Для гигиены груди достаточно лишь ежедневного душа. Также не рекомендуется обрабатывать соски какими-либо антисептиками.

О правильном прикладывании малыша во время кормления

♥ Именно правильное прикладывание является одним из основных факторов, способствующих успешному опыту грудного вскармливания. Для течения всего периода кормления малютки женским молоком очень важно, как произошло первое прикладывание младенца. Во всех роддомах грудное вскармливание поддерживают, обеспечивая новорожденному малышу прикладывание к груди мамы сразу же после родов.

♥ Для правильного прикладывания ребенка важна удобная поза. Кормления, особенно в первое время, длятся довольно долго, поэтому важно, чтобы мама не уставала.

♥ Если малютка захватил грудь правильно, то при этом: и сосок, и ареола (большая ее часть) будут во рту ребенка, а губы малыша будут вывернуты наружу, нос младенца будет прижатым к груди, но не будет утопать в ней, мама не услышит никаких других звуков, кроме глотания молока, у мамы во время сосания не появятся неприятные ощущения.

Что можно кушать кормящей маме?

♥ Одним из распространенных мифов, которые касаются грудного вскармливания, является необходимость соблюдения женщиной строгой диеты. Еще один миф: ряд продуктов может привести к образованию кишечных колик у ребенка. К ним традиционно относят капусту, бобовые, сливки, черный хлеб, огурцы, пряности, виноград, газированные напитки.

ⓘ На самом деле, молоко синтезируется из компонентов крови и лимфы, а не содержимого желудка.

✓ Употребляйте постное мясо, яйца, рыбу, молочные продукты, разнообразные каши, рис, гречку, картофель, цветную капусту, хлеб, сыр, зелень, фрукты и ягоды, мюсли, соки. Цельное коровье молоко желательно чередовать с кисломолочными продуктами.

✗ Следует исключить консервированные, жирные, копченые и жареные продукты, а также полуфабрикаты. Кроме того, некоторые продукты следует употреблять с осторожностью: стуженное молоко, шоколад, мед, плавленый сыр, газированные напитки, красные ягоды, цитрусовые, острые приправы и т. д.

ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Какие симптомы должны насторожить беременную?

Беременность – прекрасный и удивительный период в жизни женщины, однако беременность не всегда протекает нормально, иногда у беременных женщин возникают состояния, которые являются угрожающими для нее и для ее ребенка. Каждая беременная женщина должна знать эти симптомы и в случае их появления, немедленно обратиться за медицинской помощью.

Кровянистые выделения. В норме кровянистых выделений из влагалища не должно быть вовсе. Угрожающими являются любые: от незначительных мажущих до обильного кровотечения.

Изменение характера выделений. Кроме кровянистых, опасны также водянистые выделения из влагалища до 37 недели беременности, которые могут свидетельствовать о преждевременном отхождении околоплодных вод. Также опасны и требуют лечения зеленоватые, желтоватые, сыро-образные, выделения с запахом, сопровождающиеся дискомфортными ощущениями, зудом.

Высокая температура у беременных. При нормальном течении беременности из-за изменения гормонального фона женщины температура может повышаться до $37,3-37,5^{\circ}\text{C}$, но не всегда. Если температура поднялась выше $37,5^{\circ}\text{C}$, необходимо обратиться за медицинской помощью. Учитывая распространение COVID-19, о любом повышении температуры и ухудшении общего состояния необходимо сообщить своему врачу-акушеру-гинекологу и семейному врачу.

Изменение характера движений плода. Как известно, при первой беременности женщина начинает чувствовать движение малыша с 20-21 недели, при повторной - даже с 16-17 недели. До 28 недели важно наличие движений ребенка в течение дня, позже женщина должна чувствовать более 10 комплексов движений в день и считать их. Если есть сомнения относительно движений, если женщина насчитывает менее 10 комплексов движений в течение 12 часов или, наоборот, движения слишком активные и болезненные, необходимо проконсультироваться с врачом.

Опасными во время беременности являются также **чрезмерные рвота, понос, боль при мочеиспускании, внезапные значительные отеки рук, ног, лица, головная боль, особенно в сочетании с повышенным артериальным давлением, нарушение зрения, судорожные подергивания конечностей.**

Что делать, если малыш подавился?

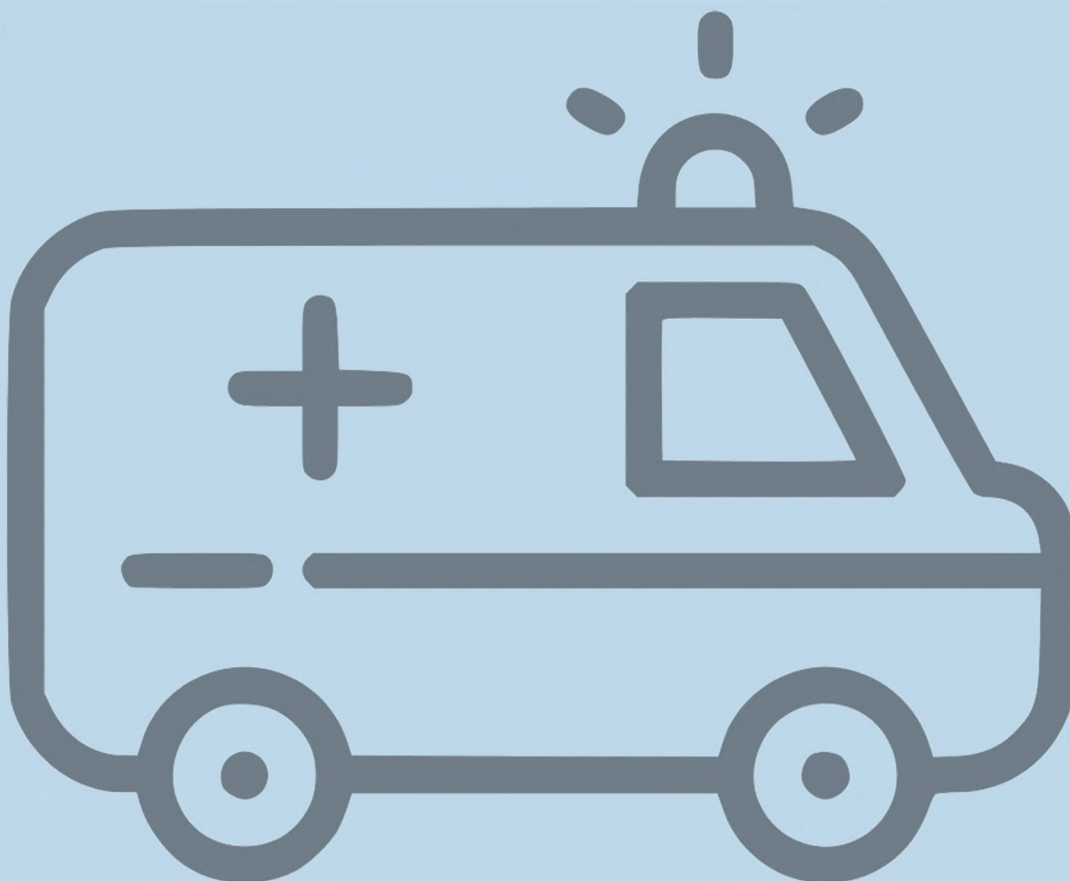


В случае, если ребенок чем-либо подавился, малыша необходимо повернуть на живот и похлопать 2–3 раза между лопатками. После нескольких похлопываний, при отсутствии выхода инородного тела, ребенка необходимо перевернуть на спину и аккуратно надавить на

грудную клетку ладонью в области эпигастрия. При отсутствии эффекта процедуру повторить 2-3 раза. Будьте очень осторожны! Даже если малыш быстро откашлялся, обратитесь к врачу для медицинского осмотра.



В случае, если при оказании помощи состояние малыша не улучшается, необходимо незамедлительно вызвать скорую помощь!



Дорогая мама!

От души поздравляем Вас с рождением малыша! В Вашей жизни случилось самое удивительное чудо: появился новый член семьи! Теперь вы безошибочно можете сказать, что такое настоящее счастье! Пусть каждый новый день жизни малыша будет наполнен нежностью и заботой, а Ваш дом наполняет бескрайняя любовь, радостный детский смех и безмерное счастье! Будьте здоровы!



Настоящий Сертификат является документом, подтверждающим участие беременной женщины в Программе Министерства здравоохранения Донецкой Народной Республики поддержки материнства «Навстречу крохе!».

Программа поддержки материнства «Навстречу крохе!» разработана Министерством здравоохранения Донецкой Народной Республики при поддержке Правительства Донецкой Народной Республики.

Программой поддержки материнства «Навстречу крохе!» гарантировано бесплатное оказание медицинской помощи и предоставление лекарственных препаратов, изделий медицинского назначения, гигиенических средств и расходных материалов в объеме, предусмотренном настоящим Сертификатом.

**Министерство здравоохранения
Донецкой Народной Республики
желает здоровья Вам и Вашему малышу!**