

Перші дні з вашою дитиною
The first hours at home with your baby

Поради для батьків
Tips for parents

**Вітаємо з народженням малюка та ласкаво просимо додому!
Congratulations on the birth of your baby and welcome home!**

Ми зібрали для вас важливу інформацію, яка допоможе вам у перші дні вдома. Цей документ пояснює все зрозуміло, пункт за пунктом.

Повідомте kraamzorg ZORGBOOG, що ви повернулися додому, щоб наш відділ міг зв'язатися з акушеркою і направити її вранці до вас додому. Немає необхідності дзвонити нам серед ночі, якщо це не надзвичайна ситуація; зателефонуйте нам вранці між 7:00 та 8:00, у нас буде достатньо часу, щоб все підготувати.

Якщо ви серйозно чимось стурбовані або потребуєте термінових відповідей, будь ласка, зв'яжіться з акушеркою.

- Переконайтеся, що в будинку не холодно (+/- 20 градусів за Цельсієм). Використовуйте шаль, щоб зігріти дитину, коли вона не у своєму ліжечку.
- Ходіть у туалет перед кожною годівлею та міняйте прокладку для вагітних.
- Змінюйте дитині підгузник перед кожною годівлею та міряйте її температуру.
- Після того, як ви погодували дитину, покладіть її в ліжечко з достатньою кількістю пляшок з гарячою водою.
- Немовлята можуть страждати від нудоти протягом перших кількох днів і мати холодні/сині руки, не турбуйтеся, це нормально.

**Догляд за молодою мамою
Care for the new mother**

- Переконайтеся, що часто ходите в туалет, бажано перед кожним годуванням. Якщо ваш сечовий міхур порожній, матці легше скорочуватися, що дуже важливо, тому що вона зменшує поверхню рани (викликаної плацентою) і ви втратите менше крові.
- Завжди обполісуйте (питну) пляшку або глечик з водою під час або після сечовипускання. Це може полегшити відчуття печіння від швів, але також гігієнічніше.
- Не забувайте міняти прокладки для вагітних.
- Мийте руки.
- Протягом перших 24 годин не ходіть у туалет на самоті і не зачиняйте двері. Ви можете відчувати запаморочення протягом перших кількох днів, коли ви ходите в туалет або приймаєте душ. Важливо, щоб хтось був поряд. Ця людина має бути в змозі допомогти вам, якщо щось піде не так.
- Ви можете втрачати згустки крові, які можуть бути розміром із апельсин. Якщо ви вже втратили більше двох таких згустків, зверніться до акушерки.
- Втрата понад дві повні пологові прокладки крові протягом півгодини ще одна причина зв'язатися з акушеркою.

Заміна підгузника Changing your baby's nappy

- Змінійте дитині підгузник і міряйте температуру перед кожною годівлею дитини.
- Зніміть з дитини повзунки та розстебніть комбінезон.
- Переконайтеся, що ви натягнули одяг на верхній частині тіла вашої дитини досить високо, щоб легко надягти чистий підгузник на вашу дитину.
- Відкрийте підгузник, але залиште його під попою дитини. Будьте обережні: маленькі хлопчики особливо схильні мочитися, коли ви міняєте підгузник! Витріть попу дитини вологими серветками та помістіть брудні серветки у брудний підгузок.
- Виміряйте температуру вашої дитини, вставивши термометр у пряму кишку.
- Зніміть брудний підгузник і відкладіть його вбік. Підкладіть під попу дитини чистий підгузок.
- Наносите вазелін на попу дитини протягом перших днів. Вазелін полегшить очищення першого липкого випорожнення вашої дитини, який називається *меконієм*.
- Застебніть підгузник, переконавшись, що він не надто тугий чи надто вільний. Все правильно, якщо можете просунути два пальці між підгузником і животиком дитини. Переконайтеся, що краї підгузника правильно вивернуті назовні.
- Одягніть одяг назад на дитину, все вимийте та вимийте руки.
- Запишіть інформацію про мокрі та брудні підгузки у пологовий файл.

У перші дні сеча може бути досить концентрованою, тому що ваша дитина ще не їсть багато, а це означає, що у підгузку можуть бути *урати*. Ви можете побачити помаранчеві або червоні плями на підгузнику, які є кристалами сечової кислоти.

У маленьких дівчат практично завжди є білі або прозорі виділення. Витирайте виділення лише із зовнішньої сторони піхви. Іноді у дівчат може спостерігатися «псевдомензис», коли материнські гормони зникають з організму дитини. Це означає, що дитина може втратити дуже невелику кількість крові з піхви. Якщо вас турбує те, що ви бачите у підгузку, збережіть підгузник, щоб показати його акушерці, коли вона прийде.

Вимірювання температури дитини Taking your baby's temperature

Важливо, щоб дитина мала нормальну температуру. Дитина, якій занадто холодно, втрачатиме багато енергії. Температура матки становить 37 ° C, тому навіть влітку, більшості немовлят знадобиться грілка або шапочка, щоб зігрітися.

Увімкніть термометр, а потім обережно вставте сталевий наконечник термометра в попу дитини до самого сталевого наконечника.

Зачекайте, поки не почуєте звуковий сигнал (або термометр не перестане блимати).

Відкладіть термометр убік та очистіть його. Ви можете очистити його ватою та спиртом, які присутні в комплекті для вагітних. Покладіть чистий термометр назад у футляр.

Запишіть температуру в пологовому файлі.

Вам не потрібно вимірювати температуру вашої дитини щоразу, якщо ви годуєте грудьми на вимогу вашої дитини. Двічі за ніч - достатньо, якщо тільки у вашої дитини не дуже низька або дуже висока температура. У такому випадку необхідно вимірювати температуру кожні 2-3 години.

Грудне вигодовування Breastfeeding

- Годуйте дитину на вимогу, залишаючи між годуваннями не більше 3 годин протягом дня. Вночі можна залишити 5 годин між годуваннями один раз на ніч.
- Пропонуйте обидві груди і починайте кожне годування з грудей, з якою дитина годувалася востаннє.
- Після цього запишіть про годування у файлі материнства.

Важливо пам'ятати, коли дитина причіплюється

- Постарайтеся розслабитися і переконайтеся, що ви отримуєте належну підтримку.
- Притуліть животик дитини до свого власного, переконавшись, що дитина лежить так, щоб його верхня губа/ніс збігалися з вашим соском.
- Нехай ваша дитина відкусить великий шматок. Під цим ми маємо на увазі, що рот дитини повинен закривати ареолу, а не тільки сосок.
- Якщо ви годуєте грудьми правильно, ви помітите, що його ніс не торкається ваших грудей.
- Якщо його або її губи викривлені назовні, а щоки надуті. Ви не почуєте жодного шуму, крім ковтання та дихання.

Годування з пляшечки Bottle feeds

- Переконайтеся, що пляшка чиста. Мийте руки.
- Дотримуйтеся інструкцій на упаковці.
- Перевірте температуру молока, капнувши трохи на зап'ястя. Прохалдніше краще, ніж занадто гаряче.
- Запропонуйте дитині ту кількість молока, яку вказує лікарня, АБО відповідайте на потребу дитини (будьте обережні: плач не завжди є ознакою голоду). Зазвичай кількість становить 10 мл на 1 день, 20 мл на 2 день, 30 мл на 3 день і так далі.
- Занадто багато молока може викликати коліки в перші години.
- Дайте Відригнути дитині, тримаючи її вертикально.
- Викиньте всі залишки молока.
- Запишіть, скільки ваша дитина випила в файлі материнства.

Очистіть пляшку відразу після використання.

- Розберіть пляшку на деталі і промийте всі частини холодною водою. Потім змийте все гарячою водою і засобом для миття посуду, використовуючи щітку для пляшок.
- Знову промити гарячою водою.
- Покладіть всі частини пляшки догори дном на чистий рушник або підставку для пляшок.

Ваша акушерка та/або асистент по вагітності та пологах обговорять з вами вашу процедуру годування вранці.

Ліжечко The cot

- Постільна білизна в ліжечку має бути спущена вниз, щоб ваша дитина не сповзла занадто далеко під ковдру. Використовуйте невелику простирadlo і ковдру для застеляння ліжка (не використовуйте пухові ковдри).
- Покладіть під голову дитини гідрофільний підгузник, складений у трикутник, і добре заправте його куточки. Якщо ваша дитина рве, вам потрібно буде лише замінити гідрофільний підгузник.
- Покладіть малюка на спину в ліжечко, переконавшись, що кожен раз, коли ви його кладете, його обличчя повертається по черзі вліво або вправо. Вам потрібно зробити це, щоб переконатися, що ваша дитина не прийняла тільки одного положення, і щоб голова дитини не сплющилася.
- Ліжечко бажано тримати в спальні батьків.

Нудота Nausea

У перші 48 годин після пологів вашу дитину все ще може сильно нудити. Ваша дитина може відригувати. Не лякайтеся! Ви можете, якщо хочете, м'яко перевернути дитину на бік, якщо їй потрібно зригнути; витріть блювотну масу тканиною або шматком марлі. Вашій дитині може бути настільки нудити, що вона не захоче пити. Нема про що хвилюватися, якщо це станеться в перший день то ваша помічниця пояснить, що робити.

Блювота зазвичай прозоро-біла/жовта. Це залежить від того, чим годували дитину. Іноді блювота може бути коричневою. Це означає, що в ньому може бути трохи крові. Це нормально, не лякайтеся.

Виготовлення грілки Making up a hot water bottle

- Поставте пляшку з гарячою водою в раковину.
- Наповніть пляшку до країв гарячою водою; Використовуйте киплячу воду тільки в тому випадку, якщо лікар, акушерка або асистент породіль доручили вам це зробити.
- Будь-яке повітря в пляшці збільшує ймовірність витоку, тому переконайтеся, що пляшка заповнена повністю.
- Поверніть кришку трохи проти годинникової стрілки, поки вона не ввійде в різьбу. Потім поверніть кришку за годинниковою стрілкою, щоб закрити її. Використовуйте сухий рушник, щоб щільно закрутити кришку і ніколи не торкайтеся пляшки голими руками!
- Висушіть пляшку і покладіть її на бік на кухонну стільницю, щоб переконатися, що вона не протікає.
- Знову поставте пляшку з гарячою водою вертикально і насуньте на неї кришку зверху вниз. Закріпіть кришку грілки.

Покладіть пляшку з гарячою водою в ліжечко Lay the hot water bottle in the cot

- Зробіть глибоку складку в ковдри вздовж до попи і ніжки новонародженого. Покладіть пляшку з гарячою водою на ковдру.
- Щоб бути впевненим, що грілка не зміщується, оберніть її гідрофільною пелюшкою поверх кришки грілки і закріпіть її вузлом. Вузол гідрофільних підгузників повинен бути між пляшкою з гарячою водою і вашою дитиною.
- Розташуйте пляшку з гарячою водою приблизно на відстані до рук від новонародженого, на одному рівні з його дном. Переконайтеся, що кришка пляшки повернута до дна ліжечка.
- Якщо ви використовуєте дві пляшки з гарячою водою, поставте пляшки в L-подібній формі.
- Нормальна температура вашої дитини повинна бути від 36,5°C до 37,5°C. Якщо ви використовуєте матрац Aergosleer в ліжечку, вам потрібно буде вийняти його, якщо дитині потрібна грілка. У виняткових випадках, коли грілка протікає, воді нікуди подітися на матраці Aergosleer. Матраці Aergosleer мають кращу вентиляцію, тому під дитиною більше холодного повітря.

Що робити, якщо температура вашого новонародженого досягає будь-якої з наступних температур:

What to do if your newborn's temperature reaches any of the following temperatures:

<36°C

Подзвонити акушерці; тримайте дитину в контактi шкіра до шкіри. Якщо вимірювання температури відрізняються, через годину, перевірте, чи нормалізувалася температура.

<36,5°C

Приготуйте 1 грілку з окропом і 1 грілку з гарячою водою і надягніть на голову новонародженого шапочку. Виміряйте температуру вашої дитини ще раз за годину. Якщо не піднімається, дзвоніть акушерці.

36,5°-36,9°C

Залийте 1 грілку окропом (за потреби накрийте голову новонародженого шапочкою).

37°-37,5°C

Заповніть 1 грілку гарячою водою з-під крана на ніч.

>37,5°

Поступово зменшуйте жар, знімаючи шапочку і залишаючи пляшку з гарячою водою.

>38°C

Зніміть шапочку, вийміть пляшку з гарячою водою, знизьте кімнатну температуру або зніміть частину одягу дитини. Якщо температура не знизилася через годину, зателефонуйте акушерці.

Кровообіг у дітей ще не працює належним чином, тому у них часто мерзнуть руки і ноги. Їхні руки та ноги також можуть виглядати трохи синюшними. Вам не потрібно

класти руки дитини під ковдру

Koude/blauwe handjes

Найбільш розслаблююча поза для дитини – це розташування рук біля або над головою.

Негайно зателефонуйте акушерці, якщо:

Russische vertaling eerste 24 uurs instructies t.b.v populatie Ukraïne 30-03-2022

Ring the midwife immediately if:

- Ваша дитина виглядає сонною або млявою, видає стогін під час дихання або дихає нерегулярно або занадто швидко
- Обличчя або тіло вашої дитини мають сіруватий або дуже блідий колір