

Готовы ли вы стать родителями?



#ReadyforParenthood

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood



Поздравляем вас с рождением малыша

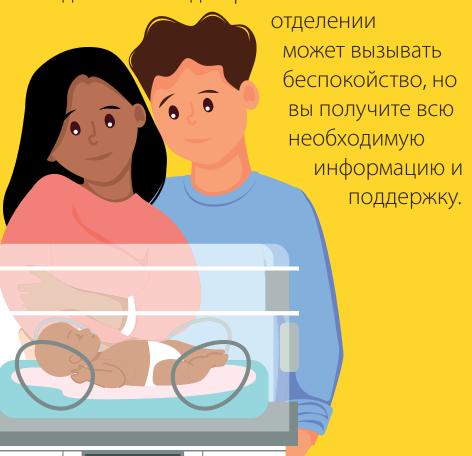
Появление на свет ребенка — значительная перемена в жизни. Она не только может наполниться веселыми и волнующими событиями, но и стать изнурительной и полной вызовов реальностью.

Наша кампания #ReadyforParenthood направлена на оказание поддержки молодым родителям и опекунам. У нас имеется много информации и средств поддержки, чтобы помочь вам по уходу за вашим малышом, поэтому обращайтесь за любой помощью, которая вам нужна.

#ReadyforParenthood

Неонатальный уход

Если ваш ребенок родился раньше срока (до 37 недель) или нездоров, за ним может потребоваться уход в неонатальном отделении. Уход за ребенком в неонатальном



Вы по-прежнему будете принимать участие в уходе за ребенком, вам будут помогать кормить, мыть, менять подгузники и держать ребенка на руках. Это поможет вам сблизиться друг с другом.

Привязанность

Формирование связи с новорожденным может занять некоторое время. Вы можете начать знакомство с ним с контакта "кожа к





Держите ребенка, смотрите ему в глаза, улыбайтесь и разговаривайте с ним — это помогает малышу чувствовать себя защищенным и связанным с вами, что способствует укреплению ваших отношений. Ваш ребенок любит быть с вами!

Кормление ребенка

Грудное вскармливание имеет много преимуществ для мамы и ребенка. Если

вам нужна поддержка в вопросах грудного вскармливания, обратитесь к своей акушерке или патронажной сестре либо свяжитесь с местной группой поддержки грудного вскармливания.

Если вашему ребенку около шести месяцев, он держит голову в сидячем положении и координирует глаза, руки и рот, возможно, пришло время вводить твердую пищу. Важно не торопить этот процесс. Посоветуйтесь со своей патронажной сестрой.



Более безопасный сон

Самое безопасное положение для сна вашего ребенка — лежа на спине на жестком и ровном матрасе в кроватке, колыбельке



Некоторые родители предпочитают спать с ребенком в одной кровати. Важно знать, как сделать совместный сон безопасным. Обратитесь за советом к специалисту и следуйте рекомендациям по безопасному сну от Lullaby Trust.



Плач ребенка

Все дети плачут, но некоторые плачут больше других. Плач — это способ вашего ребенка сказать вам, что вы ему нужны. Возможно, он голоден, устал, ему слишком жарко или слишком холодно, ему нужно сменить подгузник или хочется прижаться к вам.



Как бы вы ни были напряжены или расстроены, ни в коем случае не трясите ребенка. Поговорите с кем-нибудь, если вам нужна помощь или поддержка. Если вы беспокоитесь, что ваш ребенок нездоров, обратитесь к терапевту или позвоните в NHS по номеру 111.



Перинатальное психическое здоровье

Рождение ребенка — это важное событие в жизни, и вполне естественно испытывать

различные эмоции. Если вы чувствуете себя плохо или

подавленно, поговорите со своей семьей, друзьями, акушеркой, патронажной сестрой или терапевтом.

Находите время для себя и продолжайте заниматься тем, что вам нравится.

Если вы считаете, что у вашего партнера послеродовая депрессия, посоветуйте ему (ей) обратиться за необходимой помощью и лечением. Вы можете помочь, распределив нагрузку по уходу за ребенком, а также практические дела, такие, как работу по дому.

Обычно партнеры тоже испытывают тревогу или депрессию, поэтому обратитесь за помощью, если вы чувствуете себя подавленно.





Окружающая среда, которую мы создаем для наших детей, помогает формировать их опыт. Старайтесь питаться здоровой пищей и регулярно заниматься спортом, и это будет способствовать формированию здорового поведения у ваших детей.

Физическая активность повышает уровень энергии и помогает чувствовать себя хорошо. Это не обязательно означает посещение спортзала. Прогулка с коляской в магазин или в парк — хороший способ для поддержания физической активности. В некоторых парках есть даже бесплатные зеленые тренажеры,



Здоровье тазовых органов

После родов у вас будет кровотечение из влагалища. Сначала оно будет обильным, и вам понадобятся супервпитывающие гигиенические прокладки. Если вам накладывали швы, их необходимо содержать чистыми и сухими. Если они вас беспокоят, сообщите об этом своей акушерке, патронажной сестре или терапевту.



После рождения ребенка довольно часто случается, что при смехе, кашле или резком движении немного подтекает моча. Справиться с этим помогут упражнения для тазового дна.

При болях в области малого таза или при подтекании мочи попросите направить вас на физиотерапию, чтобы облегчить свое состояние.



Прекращение курения

Курение может нанести вред здоровью вашего ребенка и после его рождения. Пассивное курение может увеличить вероятность синдрома внезапной детской смерти (СВДС), и ваш ребенок будет с большей вероятностью попадать в больницу с легочными заболеваниями или инфекциями в первый год жизни.



Бросить курить может быть трудно, но попробовать никогда не поздно. Поговорите со своей акушеркой, патронажной сестрой или терапевтом либо обратитесь в местную службу по борьбе с курением.



Здоровые отношения

Рождение ребенка часто сказывается на отношениях. По возможности находите



Поговорите с кем-нибудь, если вам нужна помощь или поддержка. Существует множество способов связаться с консультантом по вопросам взаимоотношений, и некоторые из них предоставляют свои услуги бесплатно. Рождение ребенка может усугубить

домашний конфликт и жестокое обращение. Обратитесь за помощью и позвоните по номеру 999, если вам угрожает непосредственная опасность.



Контрацепция и перерывы между беременностями

Вы можете забеременеть уже через три недели после рождения ребенка, даже если вы кормите грудью и у вас еще не начались месячные.



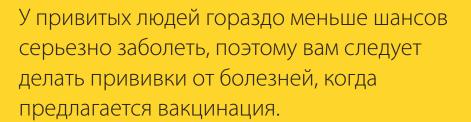
Если вы не хотите забеременеть снова, важно использовать какой-либо вид контрацепции каждый раз, когда вы занимаетесь сексом после родов, в том числе и в первый раз. За дополнительной информацией обратитесь к своему терапевту или в местную клинику планирования семьи.



Вакцинация

Вакцинация новорожденных и детей проводится бесплатно врачом-терапевтом вскоре после рождения ребенка. Помимо защиты собственного ребенка, вы также







Полезные ссылки

Ниже представлен ряд полезных ресурсов, позволяющих получить более подробную информацию по любой из тем, затронутых в этом буклете:

Неонатальный уход

- bliss.org.uk
- tommys.org/premature-birth
- nhs.uk (в поисковой строке ввести premature babies)

Привязанность

- unicef.org.uk/babyfriendly
- bbc.co.uk/tiny-happy-people/bonding
- nhs.uk/start4life/baby (нажать на baby moves)

Кормление ребенка

- unicef.org.uk/babyfriendly
- nhs.uk (в поисковой строке ввести breastfeeding)
- nhs.uk/start4life/baby (нажать на feeding your baby)

Более безопасный сон

- lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources
- nhs.uk (в поисковой строке ввести SIDS)

Плач ребенка

- iconcope.org
- cry-sis.org.uk
- nhs.uk (в поисковой строке ввести crying baby)

Перинатальное психическое здоровье

- tommys.org (в поисковой строке ввести postnatal depression)
- mind.org.uk (в поисковой строке ввести perinatal)
- nct.org.uk (в поисковой строке ввести perinatal depression)

Здоровый образ жизни

- nhs.uk/healthier-families
- nhs.uk/live-well
- nhs.uk (в поисковой строке ввести *keeping fit*)

Здоровье тазовых органов

- nct.org.uk (в поисковой строке ввести pelvic floor)
- nhs.uk (в поисковой строке ввести post pregnancy)
- squeezyapp.com

Прекращение курения

- nhs.uk/better-health/quit-smoking
- nhs.uk (в поисковой строке ввести breast feeding and smoking)
- lullabytrust.org.uk/smoking

Здоровые отношения

- respectphoneline.org.uk
- relate.org.uk
- nationalDAhelpline.org.uk

Контрацепция и перерывы между беременностями

- nhs.uk (в поисковой строке ввести contraception after baby)
- nhs.uk (в поисковой строке ввести planning baby)
- nhs.uk (в поисковой строке ввести planning another pregnancy)

Вакцинация

- nhs.uk (в поисковой строке ввести pregnancy and covid)
- nhs.uk/conditions/vaccinations
- nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine

Более подробную информацию об этой кампании и другие ресурсы можно найти на сайте:

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

Готовы ли вы стать родителями?

Для получения дополнительной информации посетите:

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

Получить больше коротких советов и подсказок о родительстве вы можете, выполнив поиск #ReadyforParenthood в социальных сетях по своему выбору.

Подготовлено региональным родильным отделением NHS South East при поддержке широкого круга заинтересованных сторон, включая следующие местные родильные и неонатальные системы (LMNS):

- Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMNS
- Frimley Health LMNS
- Southampton, Hampshire, Isle of Wight and Portsmouth LMNS
- Kent and Medway LMNS
- Surrey Heartlands LMNS
- Sussex LMNS

#ReadyforParenthood

Готовы ли вы стать родителями?

Вас также может заинтересовать наша родственная кампания:

Готовы ли вы к беременности?

Для получения более подробной информации посетите: southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

