

Охрана материнства. Медицинское обслуживание в послеродовом периоде

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

Узнайте о медицинском обслуживании в послеродовом периоде, доулах, депрессии и ее лечении

«Послеродовым» называется период после родов. Обычно он продолжается 6—8 недель, но может длиться и до 1 года. В течение этого времени вы можете заметить изменения в своем теле, душевном состоянии и питании. Хотя ваш новорожденный ребенок нуждается в уходе, не забывайте заботиться о своем собственном теле и внутреннем состоянии. Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг, как позаботиться о своем здоровье и о здоровье малыша.

Вы можете получить подарочную карту номиналом \$25 после первого визита в рамках медицинского обслуживания в послеродовом периоде!



Вы должны обратиться к своему врачу в течение 3—8 недель после окончания беременности. Ознакомьтесь с более подробной информацией на сайте **SFHP в разделе Здоровье и здоровый образ жизни.**



Естественные изменения в вашем теле

- В первые несколько дней после родов у вас может быть обильная менструация. Возможны выделения небольших сгустков крови. Вагинальных выделений станет меньше, их цвет изменится на желтоватый или бледно-коричневый, а затем на белый. Обязательно пользуйтесь прокладками, а не тампонами.
- Грудное молоко появится в течение 3—5 дней после родов. Соски могут стать болезненными. Возможно эпизодическое подтекание молока.
 - Возможен запор (затруднение дефекации).
 - Возможно жжение и покалывание в области швов. При необходимости следует обратиться к поставщику медицинских услуг за обезболивающими препаратами.
 - При спазмах воспользуйтесь теплым компрессом или бутылкой с горячей водой.
 - Наносите лекарственные средства в форме спрея или крема для облегчения боли при геморрое (расширение вен).
 - Пользуйтесь обезболивающими средствами для области влагалища и ануса (называемой также промежностью). Прикладывайте компрессы со льдом к промежности на 10—20 минут для уменьшения боли и отека. При необходимости это можно делать каждый час. По желанию принимайте теплый душ или ванну.



В первые недели после родов

- **Пользуйтесь помощью в повседневных делах.** Попросите родственников, друзей или обратитесь за помощью к доуле (сиделка по уходу за роженицей).
- **Пейте много жидкости.** Попробуйте ежедневно выпивать 8—12 чашек (64—96 унций) воды.
 - Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг вопрос контрацепции. Грудное вскармливание не является защитой от беременности. Узнайте больше о противозачаточных средствах в информационном бюллетене «Методы контрацепции» на сайте **SFHP в разделе Здоровье и здоровый образ жизни.**
- **Проконсультируйтесь со своим врачом о том, когда можно будет вернуться к работе.** Ощущение готовности выйти на работу у каждого приходит в свое время.
- **Запишитесь к своему поставщику медицинских услуг на следующий прием в рамках медицинского обслуживания в послеродовом периоде.** Вы можете прийти на 1 прием через 1—2 недели после родов, а на следующий — через 3—8 недель. Обязательно задавайте вашему поставщику медицинских услуг любые имеющиеся у вас вопросы.

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Почему грудное вскармливание важно

Грудное молоко — лучшее питание для вашего ребенка!

Грудное молоко:

- Содержит все **питательные вещества**, необходимые вашему ребенку для правильного развития;
- Снижает риск ушных **инфекций и простуд**;
- Снижает риск **ожирения, диабета и других заболеваний**;
- **Легче усваивается ребенком**, чем молочные смеси;
- Всегда имеет **оптимальную температуру** — не слишком горячее и не холодное.

Грудное вскармливание также помогает вам:

- **Быстрее восстановиться** после родов;
- **Снизить риск** возникновения рака молочной железы и яичников, а также диабета 2 типа;
- Ощущать близость своего ребенка и **укрепить связь с ним**;
- **Снизить вес**;
- **Сократить расходы на** покупку молочных смесей или принадлежностей для искусственного вскармливания.

Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг, прежде чем принимать какие-либо лекарства, растительные или пищевые добавки, а также употреблять алкоголь или кофеин во время грудного вскармливания.



Узнайте больше о том, как мыть и хранить принадлежности для грудного молока и кормления на сайте **CDC**.



Получите помощь в вопросах грудного вскармливания

Иногда первые 2 недели кормления грудью могут оказаться непростыми. При необходимости попросите о помощи, не ждите! Во время ухода в послеродовом периоде доула может помочь вам научиться кормить грудью. Доула — это медицинский работник, предоставляющий социальную поддержку во время беременности, родов и после родоразрешения. В рамках страховки по программе Medi-Cal услуги доулы предоставляются бесплатно.

Дополнительную информацию о том, как воспользоваться услугами доулы, можно получить в Отделе обслуживания участников SFHP по телефону **1(415) 547-7800**, ТТУ (телетайп) **1(888) 883-7347**.

Обращайтесь к следующим лицам, чтобы получить другую помощь в вопросах грудного вскармливания:

- **Ваш поставщик услуг** ухода и наблюдения в период беременности;
- **Консультант по лактации** в больнице, где прошли роды;



• Программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей **Women, Infants and Children (WIC)**. Офисы программы WIC находятся в бесплатных районных клиниках и в больнице Zuckerberg San Francisco General Hospital. Найдите клинику с офисом WIC информацию о часах приема на сайте **sf.gov**.



- **La Leche League** для доступа к ресурсам и поддержке от других мам. Посетите сайт **llli.org**.

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Диета в послеродовом периоде

Здоровая диета и активный образ жизни будут способствовать росту вашего ребенка. Это также поможет вам поддерживать здоровье во время грудного вскармливания. Проконсультируйтесь со своим врачом о том, какая диета и витамины вам подойдут.



- Выбирайте полезные для здоровья продукты, например, фрукты, овощи, цельные зерна, белки, молочные продукты и йогурт с низким содержанием жиров или обезжиренные (или молочные продукты без лактозы или продукты из витаминизированной сои). Узнайте больше о правильном питании с помощью информационного бюллетеня «Здоровое питание» на сайте **SFHP** в разделе **Здоровье и здоровый образ жизни**.



- Посетите сайт **MyPlate.gov**, чтобы узнать больше о здоровом питании в послеродовом периоде.



- Вам может быть предоставлена возможность получать пакеты с продуктами для здорового питания в рамках Программы дополнительного питания для женщин, младенцев и детей **Women, Infants and Children (WIC)**.

Тревожные симптомы, требующие неотложной помощи — незамедлительно звоните своему поставщику медицинских услуг!

- Головная боль, которая не проходит или усиливается с течением времени;
- Головокружение или потеря сознания;
- Изменения зрения — затуманенность или пятна в поле зрения, которые не проходят;
- Жар с температурой тела 100.4°F или выше;
- Отек рук или лица;
- Затрудненное дыхание;



- Боль в груди или учащенное сердцебиение;
- Тошнота и рвота;
- Непроходящая боль в животе;
- Кровотечение или выделения из влагалища после родов;
- Отек, покраснение или боль в ноге или руке;
- Чувство усталости и опустошенности;
- Мысли о том, чтобы причинить вред себе или ребенку.

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

Послеродовая депрессия и лечение



Депрессия — это не просто чувство подавленности или плохой день. Когда подавленное настроение сохраняется в течение длительного времени и мешает нормальной повседневной жизнедеятельности, у вас может быть депрессия. После родов ваше тело и разум проходят через множество изменений. Депрессия или тревожность после беременности являются распространенным явлением и поддаются лечению. Каждый 8-й человек испытывает симптомы депрессии после рождения ребенка. Это состояние также известно как «послеродовая депрессия».



Посетите веб-сайт **CDC** чтобы узнать больше о депрессии во время и после беременности.

Воспользуйтесь этим контрольным списком во время разговора со своим поставщиком медицинских услуг. Отметьте поля, которые наилучшим образом отражают ваши чувства за последние 2 недели. Возьмите этот список с собой на следующий прием у врача.

Как часто за последние 2 недели (14 дней):	Нет	Несколько дней	Более недели (7 дней)	Каждый день
Вы испытывали грусть, упадок сил или подавленность?	☐	☐	☐	☐
Вы чувствовали себя более усталой, чем обычно, или испытывали упадок энергии в течение дня?	☐	☐	☐	☐
Вы испытывали расстройство или раздражение по пустякам?	☐	☐	☐	☐
Вам было трудно сосредоточиться, подумать или сделать выбор?	☐	☐	☐	☐
Вы не испытывали чувство голода или ели слишком много?	☐	☐	☐	☐
У вас возникало опасение, что вы можете причинить себе вред, или возникало желание умереть?	☐	☐	☐	☐
Вам не доставляло удовольствие то, что радовало раньше?	☐	☐	☐	☐
У вас возникало чувство, что не с кем поговорить?	☐	☐	☐	☐
У вас возникало чувство, что вы не можете пережить этот день?	☐	☐	☐	☐
Испытывали чувство безнадежности или никчемности?	☐	☐	☐	☐
Испытывали головные боли, боли в спине или в желудке?	☐	☐	☐	☐
Не могли уснуть, когда спал ребенок, или спали слишком много?	☐	☐	☐	☐
Испытывали оцепенение или утрачивали чувство близости с ребенком?	☐	☐	☐	☐

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

Послеродовая депрессия и лечение (продолжение)

Как часто за последние 2 недели (14 дней):	Нет	Несколько дней	Более недели (7 дней)	Каждый день
У вас возникали тревожные или негативные мысли о своем ребенке?	☐	☐	☐	☐
Испытывали страх, что можете причинить вред своему ребенку?	☐	☐	☐	☐
Испытывали беспокойство или страх, что может случиться что-то плохое?	☐	☐	☐	☐
Испытывали чувство вины или стыда за свою работу в качестве мамы?	☐	☐	☐	☐

Без лечения послеродовая депрессия может длиться 7 месяцев и дольше. Состояние большинства людей улучшается на фоне лечения. Лечение может включать медикаментозную терапию, консультации или беседы со специалистом по охране психического здоровья.

Ваш основной поставщик медицинских услуг* (PCP) может передать информацию о вас специалисту Caredon Behavioral Health, который принимает людей, столкнувшихся с послеродовой депрессией. В течение 48 часов они свяжутся с вами и бесплатно проведут обследование на выявление депрессии.

При возникновении проблем, связанных с чувством оторванности от ребенка, Caredon Behavioral Health предложит помощь в установлении связи между родителем и ребенком. Поговорите со своим PCP или позвоните в Caredon Behavioral Health по номеру **1(855) 371-8117**, чтобы получить дополнительную информацию или записаться на прием.



Вы также можете позвонить в **CalHOPE Connect** которая предоставляет безопасные, конфиденциальные услуги и эмоциональную поддержку с учетом культурных особенностей. Специалист по охране психического здоровья из числа лиц, оказавшихся в аналогичной ситуации, или представитель местного сообщества, может помочь вам в решении проблем со стрессом, тревожностью, депрессией и прочими заботами, с которыми вы переживаете. CalHOPE защищает ваши данные. Им не нужно знать ваше полное имя или фамилию, адрес или номер телефона. Вы можете воспользоваться **интерактивным чатом** или позвонить на круглосуточную линию поддержки CalHOPE в любой день по номеру **1(833) 317-4673**.

**Основной поставщик медицинских услуг – это врач, практикующая медсестра, ассистент врача, которые несут ответственность за ваше медицинское обслуживание.*

Источники:



"Urgent Maternal Warning Signs"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov



"Your Guide to Breastfeeding"
Office on Women's Health
womenshealth.gov



Breastfeeding
Office on Women's Health
womenshealth.gov



"Breastfeeding Basics for Moms"
United States Department of Agriculture
usda.gov



"Tips for Breastfeeding Moms"
United States Department of Agriculture
usda.gov



Pregnancy and Breastfeeding
USDA | MyPlate
myplate.gov

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**