San Francisco Health Plan℠

# Ваше тело, ваш ребенок

## ШАГИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО НАЧАЛА ЖИЗНИ

San Francisco Health Plan (SFHP) поможет вам сохранить здоровье до, во время и после беременности. Вы можете получить множество льгот и покрываемых страховкой услуг, которые помогут вам и вашей семье оставаться здоровыми. Эта брошюра содержит информацию о льготах, предоставляемых вам SFHP, и советы по уходу за собой и вашим ребенком.

**ИНФОРМАЦИЯ О ПОСЛЕРОДОВЫХ УСЛУГАХ**

sfhp.org

Если у вас есть вопросы относительно вашего здоровья, проконсультируйтесь с вашим основным поставщиком медицинских услуг (PCP) или OB/GYN. Ваш PCP — это ваш основной лечащий врач, ассистент врача или медицинский брат/сестра. OB/GYN – это врач, который заботится о женском здоровье. Такие врачи являются специалистами в области беременности, родов (акушерства) и женской репродуктивной системы (гинекологии).

Узнайте больше о ваших льготах San Francisco Health Plan (SFHP) в Справочнике участника SFHP или на сайте **sfhp.org.** Каждая программа SFHP располагает собственными предложениями и правилами участия. Некоторые услуги и продукты, описанные в настоящей брошюре, доступны не для всех участников плана.

## СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| Доула | 4 |
| Медико-санитарные работники в вашем сообществе | 5 |
| Уход в послеродовой период | 6 |
| Противозачаточные меры после беременности | 10 |
| Кормление ребенка | 12 |
| Успокаивание | 18 |
| Сон | 20 |
| Профилактические осмотры ребенка | 22 |
| Развитие ребенка | 23 |
| Прививки от рождения до 12 месяцев | 24 |
| Стоматологические услуги для вашего ребенка | 26 |
| Поощрения | 28 |
| Льготы по программе Medi-Cal SFHP | 29 |
| Ресурсы | 31 |

Эта брошюра является частью материалов, освещающих проблемы дородового и послеродового периодов. Если вы хотите ознакомиться с другими брошюрами, посетите веб-сайт **sfhp.org/ru/health-ed.** Вы также можете задать вопросы своему PCP или OB/GYN.

Для того чтобы узнать, какие услуги и продукты доступны для вас, обратитесь в Отдел обслуживания участников SFHP.

- Телефон: **1(800) 288-5555** или **1(415) 547-7800**
- Номер TTY Отдела обслуживания участников: **1(888) 883-7347**
- Часы работы: с понедельника по пятницу 8:30am–5:30pm

Вы можете обратиться в Отдел обслуживания SFHP для назначения очной или телефонной консультации:

- Телефон: **1(415) 777-9992** или **1(888) 558-5858**

# Услуги доулы для спокойной беременности и уменьшения уровня стресса

Доула — это помощница при родах, которая оказывает вам поддержку до, во время и после беременности. С помощью доулы роды могут пройти быстрее. При этом снизится вероятность того, что вам потребуется обезболивающее.

## ДОУЛА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ С МНОГИМИ МОМЕНТАМИ.

- Поговорить с врачом о вашем здоровье
- Объяснить, чего ожидать и как подготовиться к родам
- Оказать физическую, эмоциональную и другую помощь, не относящуюся к медицинской
- Помочь вам в случае выкидыша, мертворождения или аборта
- Ответить на ваши вопросы

Вы можете консультироваться со своим PCP очно, по телефону или видеосвязи. Услуги доулы доступны:

- У вас дома
- В кабинете врача
- В больнице
- В родильном доме
- В любом другом безопасном и конфиденциальном месте

Узнайте у своего PCP о том, как получить услуги доулы, или посетите сайт **sfhp.org** (Справочник поставщиков медицинских услуг SFHP). Направление не требуется. Вы можете получить услуги доулы бесплатно, если у вас есть Medi-Cal. Обратитесь к Справочнику участника SFHP или зайдите на сайт **sfhp.org/mc/benefits** для получения более подробной информации.

Справочник Поставщиков Медицинских Услуг SFHP

# Услуги медико-санитарных работников для ухода в период беременности

Медико-санитарные работники вашего сообщества (CHW) являются вашими партнерами, обеспечивающими получение всей необходимой вам медицинской помощи. Они разделяют ваши культурные обычаи, имеют такое же медицинское состояние или прошли через такой же опыт, как и вы. Вы можете проконсультироваться с ними очно, по телефону или видеосвязи. Это могут быть индивидуальные или групповые сеансы.

## МЕДИКО-САНИТАРНЫЕ РАБОТНИКИ ПОМОГУТ ВАМ:

- Записаться на прием к врачу
- Проконсультироваться с вашим PCP
- Получить информацию о здоровом образе жизни
- Получить льготы (переводчиков, транспортные услуги, продукты питания)

Узнайте у своего PCP о том, можете ли вы воспользоваться услугами CHW для оказания помощи вам или членам вашей семьи. Участникам программы Medi-Cal услуги CHW предоставляются бесплатно. Узнайте больше на сайте **sfhp.org/mc/benefits.**

Вам могут быть предоставлены услуги CHW, если у вас есть определенные проблемы со здоровьем, например если:

- Вам требуется помощь в получении планового медицинского обслуживания
- У вас есть хроническое заболевание (например диабет или астма)
- Вам нужна помощь при отказе от курения, вейпинга или жевания табака
- У вас есть проблемы с наркотиками или алкоголем
- И многое другое

# Уход в послеродовой период

Послеродовой период начинается после родов. Обычно он длится от 6 до 8 недель, но может и продолжаться до 1 года. В течение этого времени вы можете заметить изменения в своем теле, душевном состоянии и питании. Хотя ваш ребенок нуждается в уходе, поговорите со своим PCP о том, как вы можете заботиться о собственном теле и внутреннем состоянии.

Нормальные изменения в теле после родов:

- Как можно больше отдыхайте. Вам может показаться, что все, что вы делаете – это прием пищи, сон и забота о ребенке. В этом нет ничего страшного.
- У вас могут периодически наблюдаться кровянистые выделения или кровотечения, похожие на менструацию, в течение не более 6 недель. Обязательно пользуйтесь прокладками, а не тампонами.
- У вас также могут наблюдаться отеки в ногах, запоры (сложности с дефекацией) или спазмы в животе. При спазмах воспользуйтесь теплым компрессом или бутылкой с горячей водой.
- Даже если вы не кормите ребенка грудью, молоко может выделяться из сосков. Вы можете испытывать дискомфорт, чувство боли или повышенную чувствительность в районе молочных желез.
- Следуйте рекомендациям вашего PCP относительно объема физической активности, например ходьбы, который вы можете выполнять в течение первых нескольких недель.

## В первые недели после родов

### Пользуйтесь помощью других при выполнении повседневных дел

Попросите родственников, друзей или обратитесь за помощью к доуле (сиделке по уходу за роженицей)

### Пейте много жидкости

Старайтесь выпивать от 8 до 12 чашек (64 до 96 унций) воды ежедневно

### Обсудите со своим PCP вопрос контрацепции

Во время кормления у вас по-прежнему остается возможность забеременеть

### Проконсультируйтесь со своим PCP о том, когда вам можно будет вернуться к работе

Готовность вернуться на работу у каждого возникает в разное время

### Запишитесь к своему PCP на прием в рамках медицинского обслуживания в течение послеродового периода

Вы можете приходить на приемы раз в 1–2 недели, а затем – через 2–12 недель после родов. Проконсультируйтесь со своим PCP, если у вас есть вопросы.

### Проконсультируйтесь со своим PCP о вашем психическом здоровье

В это время часто можно заболеть депрессией, но она лечится. Посетите веб-сайт **carelonbehavioralhealth.com** или позвоните по телефону **1(855) 371-8117,** чтобы записаться на прием к специалисту по охране психического здоровья. Направление не требуется.

## Физиотерапия в послеродовой период

После родов многие женщины испытывают физические изменения, с которыми они никогда не имели дело раньше. У многих появляются проблемы с областью таза, например с недержанием мочи и кала, непроизвольным мочеиспусканием и пролапсом соответствующих органов. Если вы хотите пройти курс физиотерапии в послеродовом периоде, проконсультируйтесь со своим PCP. Ваш PCP может направить вас к ближайшему физиотерапевту.

Узнайте больше в Справочнике участника SFHP или посетите веб-сайт **sfhp.org/mc/benefits.**

## Обращаться за помощью – это нормально.

Вы можете получить психиатрическую помощь по телефону, видеосвязи или очно с помощью Carelon Behavioral Health. Направление не требуется. Вы можете позвонить в Carelon Behavioral Health для получения дополнительной информации или записи на прием по телефону **1(855) 371-8117** или **carelonbehavioralhealth.com.** Если у вас есть опасения по поводу ваших чувств к ребенку, обратитесь к Carelon, который окажет соответствующую поддержку.

ИСТОЧНИКИ

Pelvic Organ Prolapse

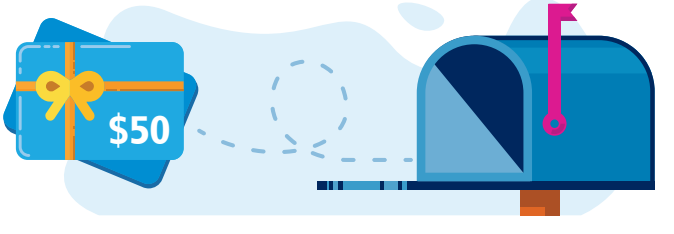
## Послеродовое настроение, тревожность и депрессия

Изменения настроения и тревожность являются очень распространенными симптомами в послеродовой период. Это связано с изменением гормонального уровня, который происходит после беременности. Кроме того, вы можете ощущать стресс в других сферах повседневной жизни, например недостаток сна.

В этом случае необходимо обратиться за помощью, поскольку такие чувства могут сказаться на вас и вашей семье. Некоторые люди получают помощь в группах поддержки, работают с психотерапевтом или принимают лекарственные препараты. Проконсультируйтесь со своим PCP о том, как вы себя чувствуете и о возможности получения такой помощи.

## Получите подарочную карту номиналом $50 после приема у врача в послеродовой период

Для получения подарочной карты вам необходимо обратиться к своему PCP в течение от 2 до 12 недель после окончания беременности. SFHP автоматически отправит вам подарочную карту по почте после приема. Узнайте больше на сайте **sfhp.org/ru/rewards.**



**You can use this checklist to help you talk with your PCP.** Отметьте поля, которые наилучшим образом отражают ваши чувства за последние 2 недели. Возьмите этот список с собой на следующий прием у врача.

При отсутствии лечения послеродовая депрессия может продолжаться 7 месяцев и более. Состояние большинства женщин улучшается на фоне лечения.

| Как часто за последние 2 недели (14 дней) вы: | Не было | Несколько дней | Более 1 недели (7 дней) | Каждый день |
|---|---|---|---|---|
| Испытывали грусть, упадок сил или подавленность? | | | | |
| Чувствовали себя более усталой, чем обычно, или испытывали упадок сил в течение дня? | | | | |
| Испытывали расстройство или раздражение по пустякам? | | | | |
| Испытывали проблемы с концентрацией внимания, умственными задачами или выбором? | | | | |
| Не испытывали чувство голода или, наоборот, ели слишком много? | | | | |
| Испытывали опасения о том, что вы можете причинить себе вред, или желание умереть? | | | | |
| Не испытывали удовольствия от того, что радовало вас раньше? | | | | |
| Испытывали чувство, что вам не с кем поговорить? | | | | |
| Испытывали чувство, что не сможете 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? | | | | |
| Замечали тревожные или негативные мысли о своем ребенке? | | | | |
| Испытывали страх, что можете причинить вред своему ребенку? | | | | |
| Испытывали обеспокоенность или страх, что может случиться что-то плохое? | | | | |
| Испытывали чувство вины или стыда за то, какая вы мать? | | | | |

## ИСТОЧНИКИ


**MedlinePlus:** Postpartum Care

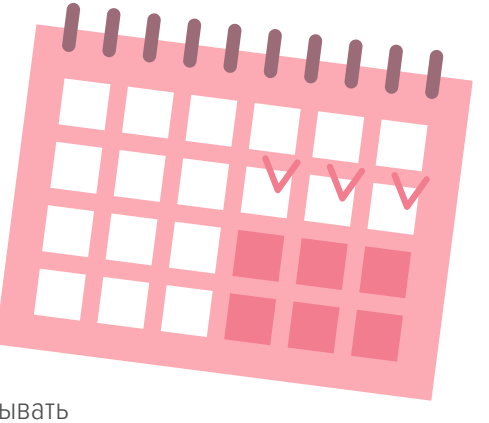
**MedlinePlus:** Postpartum Depression

**Maternal Mental Health Leadership Alliance:** Fact Sheets

# Противозачаточные меры после беременности

Очень важно правильно спланировать следующую беременность, если вы хотите иметь больше детей, или предотвратить беременность, если она не входит в ваши планы. Период как минимум в 12 месяцев между беременностями позволит вашему организму полностью восстановиться. Лучшим способом предотвращения беременности является использование противозачаточных средств до тех пор, пока вы не примете решение о том, что снова хотите родить ребенка.

## 5 типов противозачаточных средств



- **Обратимые контрацептивы длительного действия (LARC)** подходят тем, кому необходимо эффективное средство на длительное время. LARC сохраняют свое действие в течение нескольких лет. Кроме того, их действие обратимо на тот случай, если вы захотите забеременеть. Вы можете установить гормональное внутриматочные устройство (IUD), медную IUD или имплантат.
- **Стерилизация** является эффективным способом с постоянным действием. Его будет сложно отменить. Стерилизация — это либо вазэктомия (пересечение и перевязка семявыносящих протоков), либо перевязка маточных труб.
- **Гормональные методы** эффективны при правильном применении. Они могут вызывать изменения менструального цикла и иметь другие побочные эффекты. Такие методы могут применяться в виде инъекции, кольца, пластыря или таблетки. Вы можете бесплатно получить 1-годовой запас таких средств от SFHP.
- **Барьерные методы** требуют применения при каждом половом контакте для обеспечения их эффективности. Эффективность этих методов зависит от того, как вы их применяете. К ним относятся, например, противозачаточный гель, внутренний презерватив, диафрагма, губка, спермицид и цервикальный колпачок. Вы можете бесплатно получить 30-дневный запас таких средств с каждым рецептом.
- **Эффективность естественных методов планирования семьи** зависит от того, как вы их используете. К ним относятся отказ от половых контактов, прерванный половой акт или высчитывание дней овуляции.

### Медицинская помощь в деликатных ситуациях

SFHP бесплатно предоставляет противозачаточные средства. Если вам еще не исполнилось 18 лет, вы можете получить противозачаточные средства и без согласия ваших родителей или опекунов. Будучи взрослым человеком (возрастом не менее 18 лет), вы можете не хотеть обращаться к своему PCP для получения определенных услуг в деликатных ситуациях. Вы можете выбрать любого врача или клинику Medi-Cal, которые предоставляют следующие услуги:

- Планирование семьи и контрацепция (включая стерилизацию для лиц в возрасте от 21 года)
- Диагностика беременности и консультации

Узнайте больше о каждом из методов контрацепции на сайте **cdc.gov** или **familypact.org.**

Узнайте больше в Справочнике для участников SFHP или посетите веб-сайт **sfhp.org/mc/benefits.**

## Сколько ждать

**Подождите 3 недели после родов** перед использованием противозачаточных средств, не содержащих гормоны, например презервативов, диафрагмы или медной ВМС.

**Подождите 6 недель после родов** перед использованием противозачаточных средств, содержащих гормоны, например таблеток, пластырей, инъекций, кольца, имплантата или гормональной ВМС. Ожидание может снизить риск образования тромбов.

ИСТОЧНИКИ

**Womenshealth.gov:** Birth Control Methods

**Womenshealth.gov:** Getting Pregnant Again

**Family PACT:** Birth Control Methods

**CDC:** Birth Control

# Кормление ребенка

Чем дольше вы кормите ребенка грудью, тем больше он защищен от различных – в том числе хронических – заболеваний. American Academy of Pediatrics рекомендует кормить грудным молоком или смесями детей в возрасте до 6 месяцев. Кормите ребенка грудью в течение одного года, чтобы защитить его и свое здоровье.

## Каковы преимущества грудного вскармливания?

Кормление грудью дает вам и вашему ребенку возможность сблизиться, узнать друг друга и укрепить личную связь. Оно также предоставляет вам и вашему ребенку множество других преимуществ.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ВАС

Кормление грудью может помочь защитить вас от:

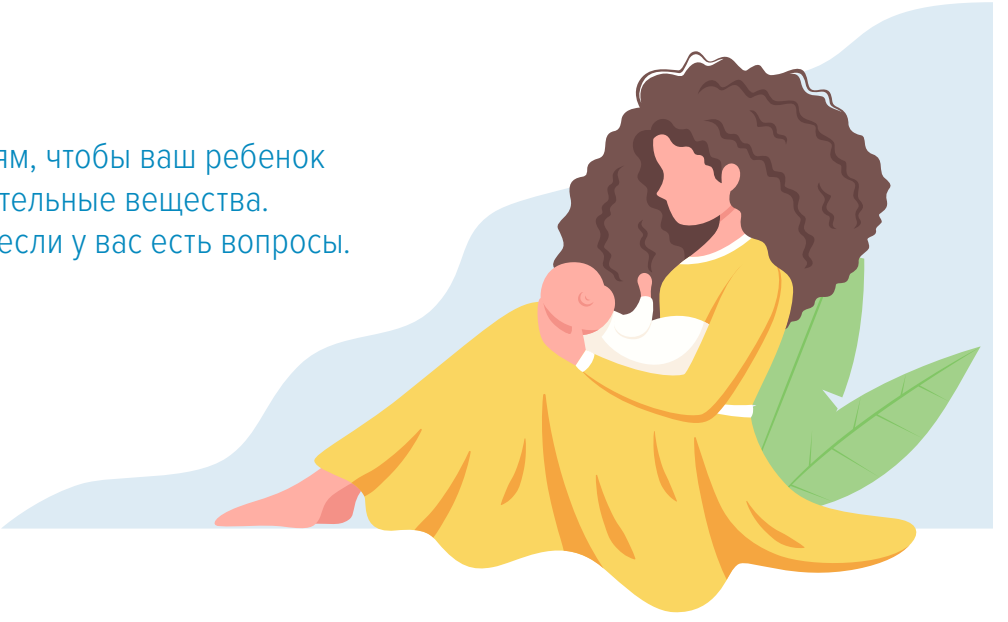
- Рака яичников и молочной железы
- Повышенного артериального давления
- Диабета 2-го типа

### ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

- Грудное молоко является наилучшим источником питания для большинства детей
- Она помогает защитить вашего ребенка от инфекций и заболеваний
- Оно снижает риск ожирения, астмы, диабета 1-го типа и синдрома внезапной детской смерти (СВДС)
- Оно легче усваивается ребенком, чем молочные смеси

Узнайте больше о грудном вскармливании на сайте **womenshealth.gov/breastfeeding.**

Следуйте этим общим рекомендациям, чтобы ваш ребенок мог получать все необходимые питательные вещества. Проконсультируйтесь со своим PCP, если у вас есть вопросы.



## От рождения до 6 месяцев

- Кормите ребенка грудным молоком (а не соками, коровьим молоком, твердой пищей или водой)
- Давайте ребенку витамины и минералы, которые порекомендует ваш PCP, например витамин D или пищевые добавки с содержанием железа
- Попросите своего PCP порекомендовать вам консультанта по грудному вскармливанию. Такой специалист может вам помочь в вопросах грудного вскармливания.

## От 6 до 12 месяцев

- Продолжайте кормить ребенка грудью
- Начните кормить ребенка другой пищей, например продуктами с высоким содержанием железа и цинка (обогащенными детскими кашами, мясом, морепродуктами и бобами).

## От 12 месяцев и старше

- Продолжайте кормить ребенка грудью, если вы чувствуете, что это подходит вам обоим
- Добавляйте новые продукты в рацион ребенка

**Планируйте продолжительность грудного вскармливания. Перед рождением ребенка эти шаги помогут подготовить вас к грудному вскармливанию.**

**Проконсультируйтесь со своим PCP, акушеркой или доулой относительно грудного вскармливания.**

Они могут ответить на ваши вопросы и оказать вам необходимую поддержку

**Запишитесь на занятия по грудному вскармливанию**

Некоторые участники замечают, что такие занятия помогают им практиковаться заранее. Найдите бесплатные занятия на сайте **sfhp.org/wellness**

**Приобретайте товары для грудного вскармливания**

Попробуйте использовать специальную подушку, бюстгальтер и покрывало для кормления. Вы можете получить молокоотсос и специальный набор от SFHP, если вы кормите ребенка грудью. Проконсультируйтесь со своим PCP или позвоните в Отдел обслуживания участников плана SFHP.

Следует сообщить вашей лечащей группе о том, что вы хотите кормить ребенка грудью сразу же после родов. Попросите их по возможности не кормить ребенка молочными смесями.

# Грудное вскармливание 101

Большинство младенцев готовы к употреблению пищи от 1 до 2 часов после рождения. Ниже приведены пошаговые рекомендации по грудному вскармливанию.

1. Мойте руки перед каждым кормлением.
2. Разместите большой палец свободной руки на верхней части груди, а остальными пальцами обхватите грудь снизу.
3. Приложите сосок к губам младенца и дождитесь, пока он/она широко откроет рот.
4. Полностью поместите сосок в рот младенца и прижмите его к себе. Таким образом ребенок сможет сжать челюстью молочные протоки, расположенные под ареолой соска.
5. При правильном кормлении обе губы ребенка должны покрывать большую часть ареолы (соска). Челюсть ребенка должна двигаться вверх и вниз.
6. Во время кормления ребенок не должен чмокать, а издавать низкие звуки, сигнализирующие о проглатывании молока. Если во время кормления вы чувствуете боль, ребенка не следует сильно прижимать к груди.
7. Во время вскармливания нос ребенка может касаться вашей груди. Нос во время процедуры помогает ребенку вдыхать и выдыхать воздух. Если вам кажется, что дыхание ребенка затруднено, аккуратно нажмите на ту часть груди, которая расположена рядом с его/ее носом, обеспечив таким образом более свободное поступление воздуха.

# Как держать ребенка во время грудного вскармливания?

Ребенка можно держать несколькими способами. Во время кормления ребенок не должен крутить головой, а его/ее шея должна быть расслаблена.

## Сцепление или «футбольный» захват

Держите ребенка так, чтобы он/она лежал(а) на спине, а его/ее голова находилась на уровне соска. Придерживайте голову ребенка, расположив ладонь у основания головы. Такой прием подходит в следующих ситуациях:

- Если вы перенесли кесарево сечение
- Если у вас большие молочные железы
- Если у вас плоские или перевернутые соски
- Есть дети, которым нравится находиться при кормлении в вертикальном положении

## Перекрестное сцепление

Держите ребенка вдоль области, противоположной используемой при кормлении груди. Придерживайте голову ребенка ладонью у основания шеи. Такой прием подходит в следующих ситуациях:

- Ребенок родился недоношенным
- Ребенок слабо сосет грудь
- Если вы хотите обеспечить дополнительную поддержку для головы и сцепление с ребенком

## «Колыбельное» сцепление

Держите ребенка так, чтобы его/ее голова располагалась на вашем предплечье, а его/ее тело было повернуто лицом к вашему. Это легкий прием,который удобен для большинства матерей и младенцев.

## Заднее сцепление

Лягте на подушку. Разместите ребенка напротив себя, так чтобы его/ее голова находилось чуть выше вашей груди. Гравитация и инстинкт направят ребенка к вашей груди. Пока ребенок ищет вашу грудь, придерживайте его голову и плечи, но не прижимайте его/ее слишком сильно. Это более расслабленный способ сцепления.

## Положение на боку

Вы также можете кормить ребенка, лежа на боку, так чтобы он/она располагался(-ась) лицом к вам. Притяните ребенка поближе к себе. Такой прием подходит в следующих ситуациях:

- Если вы перенесли кесарево сечение
- Если вы хотите отдохнуть во время вскармливания

## Как часто я должна кормить ребенка грудью?

Начать грудное вскармливание необходимо сразу же после родов (как правило от 1 до 2 часов после родов). Затем кормите ребенка грудью каждые 2–3 часа каждый день, чтобы иметь возможность восстанавливать количество молока. Это означает, что в первые несколько дней после родов ребенка необходимо вскармливать каждые 1–2 часа в течение дня и несколько раз в ночное время.

У здоровых детей есть свой график питания. Наблюдайте за ребенком и следуйте этому графику.

## Узнайте признаки голода у ребенка

Признаки того, что ваш ребенок голоден:

- Ведет себя более активно
- Кладет кулачок в рот
- Производит сосательные движения ртом
- Поворачивает голову в поиске груди

Плач может быть поздним признаком голода. Если ребенок расстроен, его может быть сложнее вскармливать. Со временем вы запомните сигналы, подаваемые вашим ребенком о том, что он/она голоден(-на).

## Признаки того, что ваш ребенок получает достаточно молока

Общее количество мокрых подгузников и стула в первые недели жизни ребенка (большее количество также является нормой):

| Возраст ребенка | Грудное молоко | Мокрые подгузники /24 часа | Грязные подгузники/24 часа |
|---|---|---|---|
| 1–2 дня* | молозиво или первое молоко. Толстые и желтые. Обеспечивает поступление питательных веществ и защищает ребенка от болезней. | 1–2 | Толстые и черные |
| 2–6 дня | Толстые и черные | 2–6 | Жидкий стул не менее 3 раз, зеленый или желтый |
| 6+ дня | Молоко приходит | Не менее 6 | Жидкий стул раз 3–5, желтый |
| 6 дней | Жидкий стул не менее 3 раз, зеленый или желтый | Не менее 6 | У некоторых детей стул часто бывает реже, но в большем количестве |

*1 дня = 24 часа

## Как я могу увеличить количество грудного молока?

Лучший способ увеличить количество грудного молока – это частое вскармливание и достижение чувства пустоты в груди после кормления. Также важно много отдыхать, правильно питаться и пить больше жидкости. Дайте своему телу время адаптироваться к нуждам ребенка.

Для лучшего опорожнения молочных желез следуйте следующим советам:

- Сжимайте или надавливайте на молочные железы во время кормления
- Давайте ребенку обе груди при каждом вскармливании
- Сцеживайте молоко после кормления, если ребенок не съедает все имеющееся на данный момент молоко. Молочные железы станут мягче после опустошения.

Не начинайте прикорм смесями или кашами до тех пор, пока ребенку не исполнится как минимум 6 месяцев. В противном случае ребенок может начать отказываться от грудного вскармливания. Это уменьшит количество молока.

## Когда не следует кормить ребенка грудью

В редких случаях ваш PCP может порекомендовать вам не кормить ребенка грудью, если вы:

Принимаете определенные препараты, например лекарства от тревожности или мигрени, которые представляют опасность для детей

У вас имеется определенное заболевание (например HIV или туберкулез в активной фазе)

Проходите лучевую терапию, хотя некоторые виды терапии подразумевают только короткую паузу в грудном вскармливании

Если вы принимаете какое-либо лекарство или заболели, проконсультируйтесь со своим PCP прежде чем начать грудное вскармливание. Спросите у вашего PCP, безопасны ли принимаемые вами препараты для ребенка. Свяжитесь со своим PCP, если у ребенка есть признаки необычной реакции на грудное молоко, например диарея, избыточный плач или сонливость.

## Чужое грудное молоко

Если вы не можете кормить ребенка грудью по медицинским показаниям, или если ваш ребенок не может употреблять молочные смеси, SFHP может помочь вам получить чужое молоко. Ваш SFHP свяжется с Mothers' Milk Bank по этому вопросу.

Проконсультируйтесь со своим PCP или зайдите на сайт **mothersmilk.org,** чтобы узнать больше.

ИСТОЧНИКИ

**Womenshealth.gov:** Breastfeeding

**Medlineplus.gov:** Breastfeeding

**Familydoctor.org:** Breastfeeding

**dhcs.ca.gov:** Breastfeeding

La Leche League International

# Успокаивание

Ваш ребенок постоянно подает вам многочисленные сигналы о своем состоянии. В первые месяцы жизни дети могут плакать, потому что:

- Они испытывают чувство голода
- У них мокрый или грязный подгузник
- Они хотят спать или устали
- Им одиноко или скучно
- Они слишком много съели (вздутие живота)
- Им слишком холодно или жарко
- Им нужно внимание и проявление любви
- Вокруг слишком шумно
- Их кожу раздражает одежда
- Они испытывают боль или заболели
- Они нуждаются в укачивании или пеленании

Все дети иногда плачут. Планируйте, как вы будете поступать в этом случае. Заранее подумайте о том, что вы будете делать и как вы будете реагировать на плач. Наличие плана реагирования на плач может изменить жизнь для вас и вашего ребенка. Никогда не трясите ребенка.

## План реагирования на плач

### Что вы можете сделать для своего ребенка?

- Обеспечьте ребенку комфортные условия, чтобы ему/ей не было слишком жарко или холодно
- Кормите ребенка медленно и стимулируйте частое срыгивание
- Носите ребенка на руках или аккуратно его укачивайте
- Включите легкую расслабляющую музыку
- Возьмите ребенка на прогулку в коляске
- Носите ребенка в переноске или в слинге
- Поменяйте ребенку подгузник
- Дайте ребенку отдохнуть, не трясите его/ее

## Отдохните немного и не трясите ребенка

Иногда вы можете испытывать чувство беспомощности и отчаяния. В этом случае аккуратно разместите ребенка в безопасном месте и отойдите.

Ни при каких обстоятельствах нельзя трясти ребенка. Тряска младенца даже в течение нескольких секунд может стать причиной:

- Невозможности ходить
- Проблем с обучаемостью
- Слепоты
- Смерти

Намного важнее сохранять спокойствие, чем заставить ребенка перестать плакать

Предупредите всех, кто присматривает за вашим ребенком, чтобы они ни при каких обстоятельствах не трясли его/ее

## Расскажите им о своем плане реагирования на плач

Поговорите с каждым человеком, который заботится о вашем ребенке, о том, как лучше его/ее успокоить.

Спросите их, что они будут делать, если у них появится чувство раздражения, и как они планируют справиться с ситуацией

Напомните ухаживающим за ребенком людям, что они всегда могут разместить ребенка в безопасном месте и отойти на несколько минут

Объясните им, что они могут позвонить вам, пока они не отчаялись, и попросить вас о помощи

Напишите свои имя и номер телефона:

## Признаки и симптомы синдрома детского сотрясения

- Нерегулярное или затрудненное дыхание
- Эпилептические припадки
- Рвота
- Дрожь
- Неподвижные руки и ноги
- Отсутствие реакции на звуки
- Отсутствие признаков жизни или проблемы с просыпанием

Если вы считаете, что у вашего ребенка синдром детского сотрясения, позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайший пункт неотложной помощи.

## Обращаться за помощью – это нормально.

- Позвоните на Консультационную сестринскую линию SFHP 24/7 по **1(877) 977-3397**
- Позвоните Teladoc® 24/7 **1(800) 835-2362**
- Проконсультируйтесь с вашим PCP
- Позвоните в Carelon Behavioral Health **1(855) 371-8117**

## Возьмите паузу и ни в коем случае не трясите ребенка.

Вполне нормально испытывать обеспокоенность, грусть или отчаяние, когда вы не можете успокоить своего ребенка.

**Если вы испытываете раздражение или расстроены:**

- Разместите ребенка в безопасном месте, например в кроватке, выйдите из комнаты и закройте за собой дверь. Дайте себе отдохнуть.
- Дайте себе время, чтобы успокоиться, прежде чем снова пытаться успокоить ребенка
- Можно позволить ребенку поплакать несколько минут. Плач не причинит вреда ребенку.
- Ни при каких обстоятельствах нельзя трясти ребенка
- Позвоните другу, родственнику или другому человеку, которому вы доверяете, чтобы попросить поддержку и помощь

ИСТОЧНИКИ

Healthy Children Symptom Checker

# Сон

Новорожденные спят от 8 до 9 часов в дневное время и около 8 часов в ночное время. Однако они могут спать не более 1–2 часов за раз. Большинство детей не начинают спать ночью (6–8 часов) до достижения 3 месяцев или до тех пор, пока они будут весить 12–13 фунтов.

## Безопасный сон для ребенка

Всегда укладывайте ребенка спать на спину

Располагайте ребенка на жесткой плоской поверхности с плотно натянутой простыней. Мягкие поверхности могут повысить риск синдрома внезапной детской смерти (SIDS).

Спите в одной комнате с ребенком до тех пор, пока он/она не достигнет 6 месяцев

Ребенок должен спать в пространстве, свободном от посторонних объектов – одеял, подушек, мягких игрушек, шнуров и пр

Не накрывайте голову ребенка и следите за тем, чтобы ему/ей не было жарко. Вы можете одеть ребенка в специальную пижаму типа «спального мешка».

Убедитесь в том, что ваш ребенок получил(а) все необходимые прививки. Прививки могут снизить риск развития у ребенка SIDS.

Не используйте детские кресла, автокресла, коляски, автотранспортные средства и качели для планового и дневного сна. Они могут блокировать дыхательные пути ребенка и не позволить ему/ей свободно дышать.

Не кладите ребенка на диван или в кресло для сна. Сон на диване или на кресле повышает риск смерти и SIDS.

Не курите и не разрешайте другим курить рядом с ребенком. Не позволяйте ребенку лежать на одежде человека, который в ней курил.

## Как помочь ребенку заснуть

Дети, которые чувствуют себя в безопасности, лучше переносят одиночество, особенно ночью. Ласка и утешение ребенка в течение дня помогут ему/ей чувствовать себя в безопасности.

Другие способы, которые помогут ребенку лучше спать:

- Выделите время для дневного сна ребенка, если это необходимо в соответствии с его/ее возрастом
- Избегайте шума и активных движений по мере приближения времени сна
- Разработайте план отхода ко сну, например прием ванны, чтение книг или укачивание
- Включите тихую музыку, пока ребенок не уснет
- По мере взросления ребенка вы можете давать ему/ей небольшой предмет, с которым он/она может спать (например одеяло или мягкую игрушку). Признаком наступления такого возраста является способность ребенка самостоятельно переворачиваться и сидеть. Это предотвратит риск причинения ребенку вреда.
- Кладите ребенка в кровать, когда он/она выглядит сонливым(-ой), но до засыпания
- Успокойте ребенка, если у него/нее наблюдается чувство страха
- Если ребенок просыпается ночью, успокойте его/ее поглаживанием и укачиванием. Не следует вытаскивать ребенка из кроватки.
- Если ребенок плачет, подождите несколько минут, а затем успокойте его/ее поглаживанием или укачиванием. Затем пожелайте ему/ей спокойной ночи и отойдите. Повторите эту процедуру при необходимости.
- Придерживайтесь установленного режима

ИСТОЧНИКИ

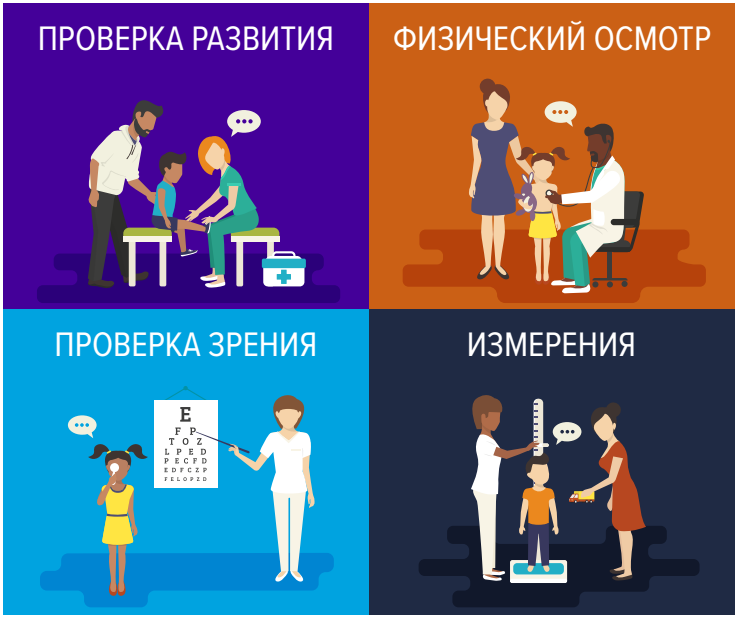
**Stanford Children's Health:** Infant Sleep

# Профилактические осмотры ребенка

Очень важно, чтобы ваш ребенок регулярно проходил диагностические осмотры, даже если она/она не болен(-на). Такие осмотры называются профилактическими («Well-Child»). Профилактические осмотры помогают убедиться в том, что ребенку сделаны все обязательные прививки, а также в том, что он/она правильно растет и развивается.

В рамках профилактической программы детям необходимо посетить врача 6 раз до достижения им возраста в 15 месяцев. Детей в возрасте от 16 до 30 месяцев следует записать на 2 профилактических приема(-ов).

Узнайте больше о Medi-Cal для детей и подростков по телефону **dhcs.ca.gov/kidsandteens.**




## Получите подарочную карту номиналом $50 за прохождение профилактических осмотров

Вы можете получить подарочную карту номиналом $50, если вы уже проходили профилактические осмотры для детей у PCP 6 или более раз в первые 15 месяцев после родов. Можно получить только 1 подарочную карту за прохождение профилактических осмотров 1 раз в году. SFHP направит вам по почте вашу подарочную карту после посещения вами как минимум 6 осмотров. Узнайте больше на сайте **sfhp.org/ru/rewards.**

ИСТОЧНИКИ

**CDC:** Vaccines

DHCS Kids and Teens

# Развитие ребенка

Первые годы жизни ребенка имеют важное значение для его/ее здоровья и дальнейшего развития. Родители, врачи, учителя и другие взрослые могут объединить свои усилия, чтобы помочь детям расти здоровыми.

Такие вещи, как, например, первый шаг, способность улыбаться и махать рукой являются важными этапами развития ребенка. Дети достигают этих этапов за счет игр, обучения, говорения и разнообразной двигательной активности (например ползания и хождения). Во время проверки врач обратит пристальное внимание на то, как развивается ваш ребенок. Всем детям необходимо проходить такие проверки, чтобы предотвратить возможные проблемы.

## Что происходит во время проверок развития?

Во время проверки ваш ребенок пройдет короткий тест. Либо вы заполните анкету с вопросами о вашем ребенке. Вы ответите на вопросы о том, как ваш ребенок говорит, двигается, думает и выражает свои чувства. Данный тест помогает определить, нуждается ли ваш ребенок в дополнительной помощи. При необходимости врач поможет улучшить состояние здоровья вашего ребенка в зависимости от обстоятельств.

## Получите подарочную карту номиналом в $50 за посещение первого осмотра для оценки развития вашего ребенка

Первую такую проверку дети обычно проходят в возрасте 9 месяцев. Вы можете получить подарочную карту на $50 после посещения первого осмотра. SFHP отправит вам карту по почте. Более подробная информация доступна на сайте **sfhp.org/ru/rewards.**

ИСТОЧНИКИ

**CDC:** Child development

**CDC:** Infants (0-1 years)

# Прививки от рождения до 12 месяцев

Для вашего ребенка очень важно проходить плановые осмотры и вакцинацию. Прививки защитят ребенка от различных заболеваний. Уточните у своего PCP количество доз каждой из рекомендованных вакцин.

Если ребенок пропустил прививку, не нужно начинать все сначала. Позвоните своему PCP для того, чтобы записаться на профилактический прием или задать вопросы.

Посетите сайт **cdc.gov/vaccines** для получения последней информации.

| ВАКЦИНА | ПРЕДОТВРАЩАЕМОЕ ЕЮ ЗАБОЛЕВАНИЕ | ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ |
|---|---|---|
| COVID-19 | Коронавирусная инфекция 2019 | Пневмония, легочная недостаточность, тромбы, кровотечение, заболевания сердца/печени/почек, длительный COVID, смерть |
| DTaP | Дифтерия, коклюш (судорожный кашель) и столбняк | Отеки или сердечная недостаточность, кома, паралич (неспособность двигаться), смерть |
| Грипп | Грипп | Пневмония, бронхит (воспаление дыхательных путей и кашель), синусит, ушная инфекция, смерть |
| HepA | Гепатит A | Печеночная недостаточность, боль в суставах, нарушения функции почек/поджелудочной железы/крови, смерть |
| HepB | Гепатит B | Длительное заражение или печеночная недостаточность, рак, смерть |
| Hib | Гемофильный грипп типа b | Менингит (инфекция головного и спинного мозга), проблемы с дыханием, пневмония (инфекция легких), смерть |
| IPV | Полиомиелит | Паралич, смерть |
| MMR | Корь, свинка и краснуха | Смерть ребенка до рождения, мертворождение, ранние роды, врожденные пороки |
| PCV13, PCV15 | Пневмококковая болезнь | Заражение крови, менингит, смерть |
| RSV | Респираторный синцитиальный вирус | Похожие на простуду симптомы, госпитализация при тяжелом течении |
| RV | Ротавирусные инфекции | Тяжелая диарея (жидкий стул), обезвоживание (недостаток воды в организме), смерть |
| Varicella | Ветряная оспа | Волдыри, болезни крови, отек головного мозга, пневмония, смерть |

## Новорожденные

- ☐ HepB
- ☐ RSV

## 3–5 дней

- ☐ HepB (если не получена в больнице или во время первого осмотра после родов)

## 1 месяц

- ☐ HepB

## 2 месяца

- ☐ HepB
- ☐ RV*
- ☐ DTaP
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV

## 4 месяца

- ☐ RV*
- ☐ DTaP
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV

## 6 месяцев

- ☐ HepB
- ☐ RV*
- ☐ DTaP
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV
- ☐ COVID-19*
- ☐ Flu*

## 12 месяцев/1 год

- ☐ HepA
- ☐ HepB
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV
- ☐ COVID-19*
- ☐ MMR
- ☐ Varicella
- ☐ Flu*

## 15 месяцев

- ☐ DTaP
- ☐ Грипп, если не получена раньше*
- ☐ COVID-19*
- ☐ Все остальные прививки

## 18 месяцев

- ☐ HepA (2-ая доза)
- ☐ Все остальные прививки

## Более 6 месяцев

- ☐ Грипп* (каждую осень)
- ☐ COVID-19* (ежегодно)

*Спросите у PCP, сколько доз каждой вакцины должен получить ваш ребенок.

ИСТОЧНИКИ

**CDC:** Vaccine Schedule for Children 6 Years or Younger

# Стоматологические услуги для вашего ребенка

Ежедневно очищайте десны ребенка, аккуратно протирая их тканевой салфеткой. Детские зубы начинают расти в возрасте от 4 до 6 месяцев. Запишите ребенка на первый прием у стоматолога, как только у него/нее появится первый зуб или к его/ее первому дню рождения, в зависимости от того, что наступит раньше.

Если вы являетесь участником Medi-Cal, ваш ребенок может получить стоматологические услуги через Medi-Cal Dental (или Denti-Cal).

Найдите стоматолога для вашего ребенка в San Francisco на сайте SF Department of Public Health или позвоните в Women & Children's Health Referral Line по телефону **1(800) 300-9950.** Если у вас есть вопросы, зайдите на сайт **dental.dhcs.ca.gov** или позвоните на номер **1(800) 322-6384,** TTY **1(800) 735-2922.**

## Фторирование зубов предотвращает кариес у детей

Кариозные полости (кариес) являются самой распространенной продолжительной болезнью среди детей в США. При отсутствии лечения кариес может привести к боли и инфекциям. Это заболевание может помешать ребенку употреблять пищу, говорить, играть и учиться.

Фторирование — простое и эффективное средство защиты зубов от кариеса. Для профилактики кариеса следует отвести ребенка к стоматологу или PCP на процедуру фторирования зубов.

## Что такое фторирование зубов?

- Защитное покрытие, которое стоматолог или PCP наносит на зубы для профилактики кариеса
- Процедура остается эффективной, даже если вы уже используете фторсодержащие капли, таблетки, ополаскиватели, зубные пасты или питьевую воду
- Это безопасно, быстро и не больно
- Фторирование может быть выполнено стоматологом или PCP сразу после прорезания у ребенка первого зуба.
- Наилучших результатов можно добиться, если ваш стоматолог или PCP будет проводить процедуру не реже 2 раз в год
- Зубы непродолжительное время могут казаться слегка желтыми. После чистки зубов на следующее утро их нормальный цвет восстанавливается.

### Что покрывает Medi-Cal Dental для детей:

- Осмотры полости рта (каждые 6 месяцев)
- Рентген
- Гигиеническую чистку зубов (каждые 6 месяцев)
- Фторирование зубов (каждые 6 месяцев)
- Пломбирование коренных зубов
- Пломбирование других зубов
- Лечение корневого канала
- Удаление зубов
- Экстренную помощь
- Амбулаторные услуги
- Анестезию* (по медицинским показаниям)

*Для применения общей анестезии и седации требуется предварительное разрешение.

Узнайте больше из Справочника участника SFHP или проконсультируйтесь с вашим PCP.

## Памятка для родителей после фторирования

- ☐ Пить воду можно сразу после нанесения покрытия. Вода должна быть комнатной температуры (не горячей и не холодной).
- ☐ Через 4–6 часов можно давать ребенку мягкие, холодные или теплые (не горячие) продукты или жидкости.
- ☐ Отложите чистку и обработку зубов нитью до следующего дня или по крайней мере на 4–6 часов. Обратитесь к своему стоматологу, чтобы получить более подробную информацию.
- ☐ Помните о том, что желтоватый оттенок на зубах исчезнет в течение несколько дней
- ☐ Напоминайте ребенку сплевывать воду при полоскании рта (если он/она умеет это делать)

## Важно:

- Проконсультируйтесь со своим PCP по поводу фторирования зубов ребенка
- Выберите свою стоматологическую клинику для регулярных осмотров
- Отведите ребенка на первый прием у стоматолога до достижения им/ею 1 года
- Используйте небольшое количество зубной пасты со фтором во время ежедневной чистки зубов ребенка утром и вечером
- Воздерживайтесь от сладостей, напитков и соков. Попробуйте заменить их водой с содержанием фтора!
- Не укладывайте ребенка спать с бутылочкой
- Не разрешайте ребенку пить сок, газированную воду или молоко в течение продолжительного времени в кресле автомобиля, коляске или в детском манеже
- Кариес можно предотвратить!

## Получите подарочную карту номиналом в $50 после первого фторирования зубов у вашего ребенка

Все дети в возрасте от 12 (1 года) до 47 месяцев (3 лет и 11 месяцев) могут пройти процедуру фторирования у стоматолога или PCP. Вы можете получить подарочную карту на $50 после первого фторирования. SFHP отправит вам подарочную карту по почте. Узнайте больше на сайте **sfhp.org/ru/rewards.**

ИСТОЧНИКИ

**CDC:** Children's Oral Health

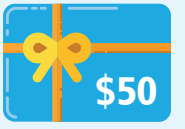
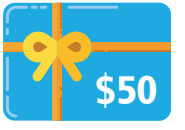
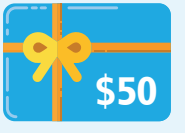
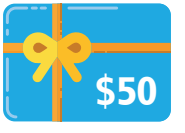
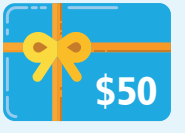
**SFDPH:** Fluoride Varnish

**CDPH:** Office of Oral Health

**CDC:** Pregnancy and Oral Health Feature

# Получите все поощрения SFHP!

San Francisco Health Plan позволяет вам получать подарочные карты за различные приемы у врача. Ознакомьтесь с перечнем приемов у врача, за которые можно получить подарочную карту при условии соответствия определенным критериям.

| Понятно! | Прием у врача | | Что нужно сделать, чтобы получить подарочную карту? | Номинал подарочной карты |
|---|---|---|---|---|
| ☐ | **Прием в дородовом периоде** | | Пройдите осмотр в течение 1-го триместра или 42 дней с момента регистрации в SFHP Medi-Cal |  |
| ☐ | **Прием в послеродовом периоде** СТРАНИЦА 8 | | Пройдите осмотр в течение 2–12 недель после родов |  |
| ☐ | **Профилактический осмотр ребенка** СТРАНИЦА 22 | | Если вы прошли 6 профилактических осмотров у PCP в первые 15 месяцев жизни ребенка |  |
| ☐ | **Проверка развития ребенка** СТРАНИЦА 23 | | Пройдите первую проверку развития ребенка в возрасте от 0 до 36 месяцев (3 лет) |  |
| ☐ | **Фторирование зубов ребенка** СТРАНИЦА 27 | | Пройдите первое фторирование в возрасте от 12 (1 года) до 47 месяцев (3 лет и 11 месяцев) |  |

Посетите сайт **sfhp.org/ru/rewards** для получения дополнительной информации о других поощрениях.
Подарочные карты нельзя использовать для покупки алкоголя, табачной продукции или огнестрельного оружия.

# Льготы SFHP Medi-Cal

## SFHP покрывает следующие услуги по охране материнства и уходу за новорожденными

- Чужое грудное молоко
- Услуги родильного центра
- Молокоотсосы и другие принадлежности
- Обучение грудному вскармливанию и использованию принадлежностей
- Услуги сертифицированной медсестры-акушерки (CNM)
- Роды и уход в послеродовом периоде
- Диагностика генетических патологий плода и консультирование
- Услуги доулы
- Образовательные программы по здоровому образу жизни
- Услуги лицензированной акушерки (LM)
- Уход за новорожденным
- Наблюдение в период беременности

## Прочее покрываемое страховкой медицинское обслуживание

- Телемедицина в режиме 24/7 через **sfhp.org/teladoc** в несрочных ситуациях
- Медико-санитарные работники вашего сообщества
- Услуги психиатра или поведенческого психотерапевта от Carelon Behavioral Health
- Поддержка по месту жительства
- Расширенное управление обслуживанием
- Медицинская транспортировка в случаях, не требующих неотложной медицинской помощи (NEMT)
- Немедицинская транспортировка (NMT)

## Контактная информация

Узнайте больше о своих льготах SFHP из Справочника участника SFHP или по телефону **sfhp.org.** Вы также можете обратиться в Отдел обслуживания участников SFHP:

- Телефон: **1(800) 288-5555** (бесплатно) или **1(415) 547-7800** (местный номер)
- Факс: **1(415) 547-7825**
- Номер TTY Отдела обслуживания участников: **1(888) 883-7347**

## Важные ресурсы

- Сестринская горячая линия SFHP 24/7: **1(877) 977-3397**
- Телемедицина 24/7 (Teladoc®): **1(800) 835-2362**
- Линия приема заявлений на управление медицинским обслуживанием SFHP: **1(415) 615-4515**
- Покрытие Medi-Cal Rx: **1(800) 977-2273**
- Medi-Cal Dental (Denti-Cal): **1(800) 322-6384** или TTY **1(800) 735-2922**
- (VSP) Уход за органами зрения: **1(800) 438-4560**

## Источники

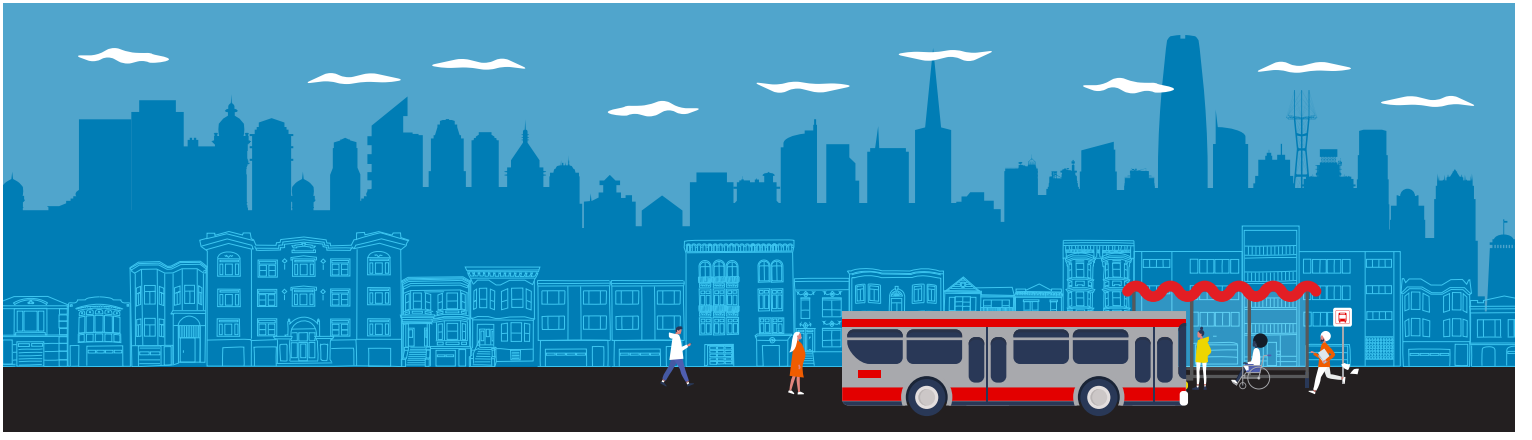
Эта брошюра составлена на основе следующих официальных медицинских источников, а также материалов обучающей платформы Healthwise™, которая аккредитована National Committee for Quality Assurance.

ИСТОЧНИКИ

SFHP Medi-Cal

SFHP Healthy Workers HMO

SFHP Health & Wellness



## Вам нужно попасть на прием к врачу?

Посещение врача важно для вашего здоровья. San Francisco Health Plan поможет вам с транспортировкой, чтобы вы могли попасть к врачу вовремя и безопасно.

SFHP поможет вам попасть на прием к врачу, получить медицинскую помощь или забрать свои лекарства. Участники SFHP могут получить данную услугу бесплатно.

Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по телефону **1(800) 288-5555** или посетите сайт **sfhp.org.**

Любые ссылки на другие сайты предоставляются исключительно в информационных целях, не являются рекомендацией и не подтверждают качество их содержимого и предоставляемых ими услуг и продуктов.

В каждой из программ San Francisco Health Plan действуют особые предложения и правила участия. Некоторые услуги и продукты, описанные в настоящей брошюре, доступны не для всех участников плана.

## Ресурсы местного сообщества

**San Francisco Department of Public Health Maternal, Child, and Adolescent Health**
Предоставляет услуги беременным женщинам и семьям с детьми

**Women, Infants and Children Supplemental Nutrition Program (WIC)**
Предоставляет доступ к здоровой пище, образовательным программам в области здорового питания, обучению грудному вскармливанию и многому другому

**CalFresh**
Программа выдачи талонов на продукты питания

**San Francisco Department of Early Childhood (SFDEC)**
Предоставляет поддержку и ресурсы для родителей

## Жилищные вопросы

**Homeless Prenatal Program**
Предоставляет помощь в обеспечении семей жильем

**Coordinated Entry Access Points**
Предоставляет помощь в обеспечении жильем лиц без определенного места жительства и тех, кто остается без жилья в течение 14 дней

**Временное жилье**
Доступ к приютам

**Центры помощи и прочие ресурсы**
Центр многопрофильной помощи

**Hospitality House: Центр самопомощи Sixth Street**
Центр многопрофильной помощи

**Tenderloin Self-Help Center**
Центр многопрофильной помощи

## Перечень доступного жилья

Жилье для лиц с низким уровнем дохода

**Bridge Housing**

**Dahlia San Francisco Housing Portal**

**EAH Housing**

**Mercy Housing**

**Openhouse SF**

**San Francisco Housing Authority**

**The John Stewart Company**

**TNDC (Tenderloin Neighborhood Development Center)**

San Francisco Health Plan℠

sfhp.org

499903BRU 0125