



Приветствуем вас в отделении
интенсивной терапии
новорождённых (NICU) Salem Health





**Отделение интенсивной терапии
новорождённых (NICU) Salem Health**

939 Oak St. SE, Building D

Salem, OR 97301

503-814-3556

800-876-1718

salemhealth.org/NICU

Для звонков в пределах больницы наберите
последние пять цифр этого номера телефона.

Содержание

Приветствуем вас в отделении интенсивной терапии новорожденных (NICU)	4
Уход с интеграцией членов семьи	4
Наша команда специалистов	5
Об отделении NICU	6
Подготовка к пребыванию вашего ребенка в отделении NICU	7
Посещение отделения NICU	7
Ознакомительный инструктаж относительно пребывания в NICU	9
Темная и светлая стороны	10
Важные номера телефонов	12
Ваш гид по отделению NICU	13
Молокоотсосы	16
Сцеживание и хранение грудного молока	17
Когда вашего ребенка выпишут из отделения NICU	20
Работающие родители и грудное вскармливание	22
Безопасный сон всегда и везде	24
Ресурсы для родителей, дети которых пребывают в NICU	24
Послеродовая депрессия и эмоциональная поддержка	26
Общая информация	28

Приветствуем вас в отделении интенсивной терапии новорождённых (NICU)

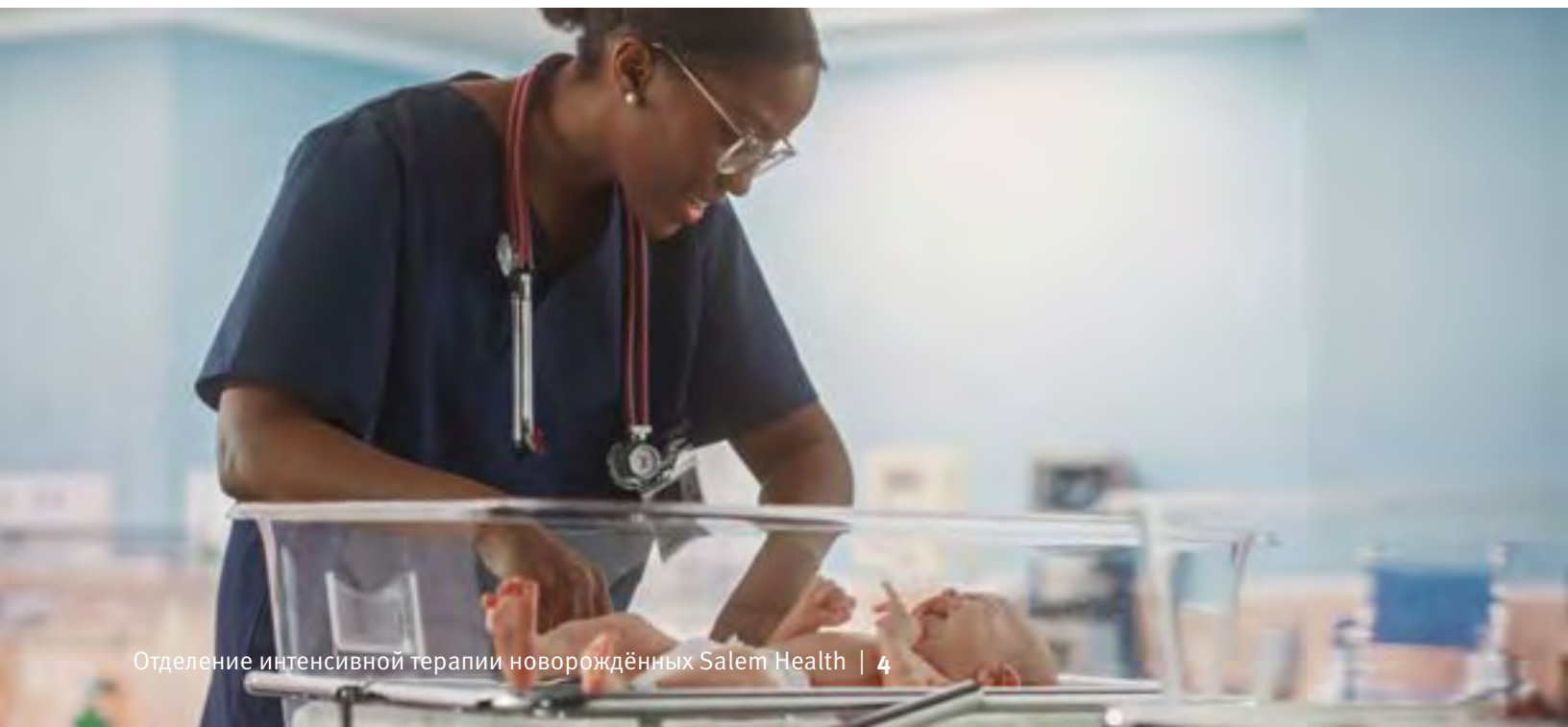
Мы понимаем, что сейчас ваша семья переживает напряженный и трудный период жизни. Вместе мы сможем предоставить вашему ребенку все возможности для успешного развития и роста во время его пребывания у нас. Вы можете быть уверены, что ваш ребенок получает медицинское обслуживание высочайшего качества.

В NICU Salem Health мы оказываем поддержку новорожденным, начиная с 25 недель, а также тем, кто нуждается в специализированном медицинском уходе. Наша великолепная команда медицинских специалистов сделает все возможное, чтобы облегчить переход вашего ребенка из больницы к вам домой.

В нашем отделении NICU мы заботимся о каждом ребенке с помощью передовых технологий и наилучшего медицинского обслуживания. Для нас важно, чтобы вы были проинформированы о ходе оказания нами круглосуточной и квалифицированной медицинской помощи.

Уход с интеграцией членов семьи

Наше отделение NICU — это среда, в которой уход осуществляется с интеграцией членов семьи. Мы привлекаем родителей к уходу за новорожденным вместе с нашим клиническим персоналом. Ваша семья играет важную роль в уходе за вашим новорожденным и его переводе домой. При планировании и предоставлении медицинского обслуживания мы учитываем ценности, убеждения и культурные особенности вашей семьи. Мы настоятельно рекомендуем семьям начать взаимодействие с новорожденным уже на ранних этапах ухода. Мы рекомендуем, чтобы родители, братья и сестры как можно больше навещали малыша.



Наша команда специалистов

Ваша команда NICU будет включать следующих специалистов:

- Врачи-неонатологи, специализирующиеся на интенсивной терапии и реанимации новорожденных.
- Медсестры и медбратья отделения новорожденных, являющиеся высококвалифицированными работниками-практиками, обладающими профессиональными клиническими навыками.
- Квалифицированные и опытные медсестры и медбратья, прошедшие практику в семейно-ориентированных отделениях интенсивной терапии новорожденных.
- Пульмонологи, готовые помочь пациентам, у которых возникли проблемы с дыханием.
- Сертифицированные врачи-диетологи, которые помогут вашему ребенку расти и развиваться.
- Специалисты по грудному вскармливанию, которые помогут с поддержкой и обучением грудному вскармливанию.
- Эрготерапевты, которые помогают с кормлением и развивающим уходом.
- Сертифицированные помощники по уходу (CNA) для помощи медсестрам и медбратьям в уходе за вашим ребенком. Они будут следить за показателями жизнедеятельности новорожденного, отслеживать посетителей

и осуществлять мониторинг телефонных звонков в отделение.

- Старшая(-ий) медсестра (медбрат) и помощник старшей(-го) медсестры (медбрата), отвечающие за отделение и персонал.
- Наставники для родителей, всегда готовые успокоить и поддержать молодых родителей, чьи дети находятся в отделении NICU.
- Координаторы по уходу, которые помогут удовлетворить потребности вашей семьи в уходе.

Я уверена, что ваш ребенок находится в руках самой квалифицированной команды медицинских специалистов. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или опасения, мы будем рады вам помочь. Мы будем рады помочь вашему ребенку расти и развиваться, а также облегчим успешный переход из больницы домой.

С уважением,



Andrea Bell, MBA, BSN, RNC, NE-BC

Старшая медсестра
NICU, Отделение педиатрии и гибкий пул
персонала по предоставлению услуг для
здоровья матери и ребенка
andrea.bell@salemhealth.org

О NICU

Salem Health, являясь единственным отделением интенсивной терапии новорожденных в округах Marion и Polk, стремится предоставить вашему ребенку высокоспециализированную медицинскую и медсестринскую помощь.

Наше отделение NICU 3 уровня обеспечивает помощь в жизнеобеспечении и быстрый доступ к полному спектру педиатрических специалистов. Мы являемся самыми опытными специалистами в регионе Mid-Willamette Valley и сотрудничаем с семьями на каждом этапе пребывания новорожденного в NICU.

Наша команда делает все возможное для обеспечения медицинского обслуживания вашего ребенка на самом высоком уровне. Специализированная(-ый) практикующая(-ий) медсестра (медбрат), пульмонолог и дипломированная(-ый) медсестра (медбрат) будут доступны ежедневно и круглосуточно для обеспечения интенсивной терапии вашего новорожденного. Каждому ребенку будет назначен неонатолог и неонатальная(-ый) медсестра (медбрат), которые будут обеспечивать постоянный и сострадательный уход за вашим ребенком.

По каким причинам новорожденные могут находиться в NICU?

Если вашему новорожденному требуется интенсивная терапия, вы не одиноки. Около 10% всех новорожденных детей нуждаются в таком специализированном уходе. Наиболее распространенные причины:

- **Недоношенность и низкая масса тела при рождении.** Младенцы, родившиеся преждевременно, обычно на сроке до 37 недель, и имеющие сниженный вес, сталкиваются с рядом трудностей в развитии и медицинских проблем. Наши неонатологи специализируются на уходе за самыми маленькими новорожденными для обеспечения их успешного развития.

- **Нарушения дыхания у новорожденных.** Мы часто осуществляем уход за новорожденными с дыхательной недостаточностью после рождения из-за незрелости органов дыхания или заболеваний, ограничивающих работу их легких.
- **Низкий уровень глюкозы в крови.** У младенцев возможны осложнения, влияющие на уровень глюкозы в крови, независимо от их размера при рождении. Мы внимательно следим за этим потенциально опасным осложнением.
- **Другие заболевания.** Мы также осуществляем уход за доношенными новорожденными, у которых возникают непредвиденные осложнения, вызванные родами, при подозрении на сепсис, наличии генетических нарушений или для проведения терапевтической гипотермии при гипоксически-ишемической энцефалопатии.

В отделении NICU Salem Health мы прилагаем все усилия, чтобы обеспечить вам и вашему ребенку комфортные условия пребывания. Уход в NICU включает следующее:

- ✓ Немедленное ежедневное и круглосуточное специализированное лечение с учетом потребностей вашего ребенка.
- ✓ Благоприятная среда с физической и эмоциональной поддержкой.
- ✓ Ряд поставщиков услуг, которые помогут вам со сцеживанием молока и другим уходом за новорожденными.

Подготовка к пребыванию вашего ребенка в отделении NICU

Посещение отделения NICU

Пожалуйста, помните, что NICU — это особое место для новорожденных, нуждающихся в интенсивном медицинском уходе. Новорожденные, находящиеся в отделении (NICU), очень слабые и не способны бороться с инфекциями, даже с обычной простудой.

Хотя мы рекомендуем вам участвовать в уходе за ребенком и навещать его как можно чаще, не следует навещать его, если вы, члены вашей семьи или какие-либо из посетителей чувствуют недомогание.

Если у вас, членов вашей семьи или других посетителей наблюдаются какие-либо из следующих симптомов, позвоните нам по номеру **503-814-3556**, чтобы поговорить с медсестрой вашего ребенка. Чтобы получить право на посещение, у вас в течение 24 часов должны отсутствовать симптомы без использования

медицинских препаратов. Медсестра (медбрат) вашего ребенка может сообщить вам обновленную информацию о ходе ухода за ребенком и обсудить с вами ваше заболевание.

- Повышенная температура тела выше 100.4 градусов по Фаренгейту
- Кашель
- Насморк
- Боль в горле
- Рвота
- Диарея
- Кожная сыпь
- Открытый герпетический пузырек

Приносим свои извинения, если это приведет к каким-либо неудобствам. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или опасения, сообщите об этом своей(-му) медсестре (медбрату), врачу или практикующей(-му) неонатальной(-му) медсестре (медбрату). Спасибо за понимание и помощь в обеспечении безопасности новорожденных в отделении NICU.



Часы посещения

Родители могут находиться в отделении NICU круглосуточно. Другие посетители могут посещать это отделение в любое время, кроме случаев пересменки медсестер (с 7 до 8 а.м. и с 7 до 8 р.м.). Входить в NICU могут только одобренные посетители. Вы можете одобрить список лиц, которые могут посещать вашего новорожденного.

Инструкции для посетителей отделения NICU

В этом буклете вы найдете копию наших правил для посетителей отделения NICU в отношении участия родителей в уходе и посещения новорожденного членами семьи/друзьями. Мы просим вас прочитать и подписать эти инструкции, а также активно следовать им. Если вы ожидаете, что члены семьи или друзья будут посещать вашего новорожденного, поделитесь с ними этими правилами. Мы хотим, чтобы вы и ваш ребенок чувствовали себя безопасно и комфортно во время вашего пребывания у нас.

Чтобы защитить пациентов, мы не разрешаем приносить в отделение NICU следующие предметы:

- Мягкие игрушки, которые находятся в кроватях.

- Латексные воздушные шары (шары из майлара разрешены).
- Цветы и растения.
- Флисовые предметы

Посещение для братьев и сестер

Братья и сестры могут посещать отделение NICU под контролем родителей. Имейте в виду, что правила посещения могут быть изменены в зависимости от сезонов распространенности респираторных заболеваний и местных эпидемий. Благодарим вас за понимание.

Мытье рук

Мы просим всех посетителей мыть руки при входе в отделение NICU и перед контактом с вашим ребенком.

Чтобы ознакомиться с политикой относительно посещений Salem Health и последними ограничениями на посещения, посетите веб-страницу

saalemhealth.org/patient-guide/visitor-information.



Ознакомительный инструктаж относительно пребывания в NICU

Вот список ключевых тем, с которыми вам следует ознакомиться до того, как ваш новорожденный будет переведен в отделение NICU. Вы не одиноки в этой ситуации. Если вам потребуется дополнительная информация, обратитесь к своей команде медицинских специалистов.

Уход с интеграцией членов семьи

Мы стремимся к тому, чтобы семьи были как можно больше вовлечены в уход за своим ребенком. Чтобы помочь вам в этом, мы можем установить больничную кровать или диван в палате вашего ребенка, если позволяет место.

Предоставление свободных палат

Чтобы способствовать вовлеченности членов семьи и укреплению родительских связей во время длительной госпитализации вашего новорожденного, в Salem Health будут рады предоставить вам палату на бесплатной основе. После рождения ребенка вам может быть предоставлена свободная палата, чтобы вы могли оставаться рядом со своим новорожденным. Эти палаты расположены на четвертом этаже здания D в отделении матери и ребенка или педиатрическом отделении. Если эти палаты не потребуются для других

госпитализированных пациентов, они могут быть предоставлены вам. Семьи, которые участвуют в уходе за своим ребенком, имеют приоритет при распределении этих свободных палат. Для получения более подробной информации см. документ «Руководство по использованию свободных палат» (Courtesy Rooms Guidelines) в этом буклете.

Семейные палаты

Для пациентов, которые приближаются к выписке, мы предоставляем семейные палаты в отделениях NICU и педиатрии с ванной комнатой и диваном-кроватью/выдвижным диваном для родителей/опекунов. Дополнительное время, которое вы будете проводить с ребенком в отделении NICU, все еще получая поддержку от наших сотрудников, поможет вам подготовиться к безопасной выписке, когда придет время.

Гостиная для членов семей

Гостиная для членов семей доступна только для использования семьями. Она расположена рядом со входом в отделение NICU и включает в себя туалет с душем. Обратитесь к медсестре за дополнительной информацией о том, как пользоваться этой гостиной. Дополнительные туалеты расположены в вестибюле третьего этажа. Вы можете найти правила пользования гостиной для членов семей, размещенные в ее информационной зоне.



Темная и светлая стороны

В отделениях NICU палаты расположены по обе стороны двух отдельных коридоров. Вы можете услышать, как мы упоминаем светлую и темную стороны, и каждая из них предлагает различные преимущества. Размещение в палате зависит от потребностей вашего ребенка. Вот различия между сторонами:

Темная сторона:

На темной стороне мы оказываем помощь по спасанию жизни больным недоношенным детям, родившимся до 32 недель, или детям с массой тела менее трех фунтов. Эта сторона предлагает уход за ребенком двумя сотрудниками, позиционеры, гнездышки, инкубаторы и тихую среду с низким уровнем стимуляции.

Тут мы концентрируемся на новорожденных, которым требуется расширенная помощь при дыхании, которая может включать использование медицинского оборудования, такого как назальная канюля с высоким потоком, CPAP, NIPPV, аппарат искусственной вентиляции легких или осциллятор.

Новорожденные более старшего возраста, которые переносят естественный свет из окон на освещенной стороне, но могут также получить пользу от низкой стимуляции, предлагаемой на неосвещенной стороне, могут быть расположены с любой стороны, в зависимости от текущего состава и распределения пациентов. Этим новорожденным могут потребоваться такие медицинские процедуры, как терапевтическая гипотермия (охлаждение), установка дренажной трубки в грудную клетку, установка центральных катетеров, обычных катетеров и многое другое.

Светлая сторона:

Светлая сторона обеспечивает способствующий развитию уход за новорожденными, рожденными после 32 недель и весом не менее трех фунтов. С этой стороны предлагаются инкубаторы, обогреватели, детские кровати, позиционеры, гнезда и, самое главное, стимулирующая и хорошо освещенная среда для вашего ребенка.

На этой стороне мы обеспечиваем уход за новорожденными, которым требуется помощь при дыхании, что может включать использование медицинского оборудования и кислорода, а также за детьми, которым нужна пероральная или внутривенная терапия. Мы также обеспечиваем уход за новорожденными, которые нуждаются в помощи при кормлении. Это включает в себя кормление через зонд, которое потом переходит к кормлению грудью и бутылочкой по мере роста ребенка.

И наконец, мы обеспечиваем поддержку и обучение для детей и семей, которые готовятся к возвращению домой. Это включает в себя поддержку в отношении кормления, купания, безопасного сна, использования автокресла при выписке из больницы и многое другое.

Охрана и безопасность

Безопасность вашего новорожденного является для нас приоритетом, поэтому наше отделение является закрытым. Корпус D закрыт в период между 9 р.т. и 5 а.т. Для получения доступа в него вам необходимо поговорить с нашей командой по обеспечению безопасности Salem Health. Они расположены в корпусе А у входа в отделение неотложной помощи.

Для того чтобы войти в NICU, нажмите кнопку вызова, расположенную на стене у входа в NICU, затем введите фамилию вашего ребенка и предъявите на камеру ваш идентификационный браслет для удостоверения личности. Если вы потеряете идентификационный браслет или если у вас его нет, сообщите медсестре или медбрату, чтобы они смогли сфотографировать вас и выдать вам новый. При входе в отделение NICU остановитесь и вымойте руки в туалете, следуя размещенным инструкциям.

Еда и напитки

Для поддержки родителей, которые активно ухаживают за ребенком во время его пребывания в NICU, мы предлагаем до трех подносов с едой в день (на каждую семью). Подносы с едой доступны с 7 а.т. до 7 р.т.

Когда вы будете готовы сделать заказ, попросите медсестру помочь вам.

Если вы хотите хранить личные продукты питания, вы можете пользоваться холодильником, расположенным рядом с входом в отделение NICU. Прикрепите к своим продуктам этикетки, указав свое имя, фамилию и дату. Здесь вы также можете найти кофе, сок и крекеры. Торговые автоматы находятся на втором этаже здания D.

Требуются ли вам какие-либо другие варианты в отношении питания и напитков? Мы приглашаем вас посетить Creekside Dining, ресторан с полным или же экспресс-обслуживанием больницы Salem Hospital. Они подают завтрак, обед и ужин на первом этаже корпуса D. С полным списком услуг и часов работы можно ознакомиться на веб-сайте salemhealth.org/dining.

Центр ресурсов для родителей

Наш Центр ресурсов для родителей, расположенный рядом со входом в отделение NICU оснащен принадлежностями для скрапбукинга и другими информационными материалами, которые вы можете свободно использовать. Не оставляйте детей без присмотра в данном месте.



Важные номера телефонов

Чтобы позвонить с телефона в вашей палате, следуйте этим инструкциям:

Для местных звонков наберите 9, а затем желаемый номер.

Для звонков в пределах больницы наберите последние пять цифр номера телефона.

Пользоваться мобильными телефонами разрешается, но они должны быть переведены в беззвучный режим или режим вибрации и находиться на расстоянии шести футов от медицинского оборудования.

Просим вас тихо разговаривать по телефону. Спасибо!

Больница Salem	503-561-5200
Отделение интенсивной терапии новорожденных (NICU)	503-814-3556
Родильное отделение	503-814-3571
Отделение матери и ребенка	503-814-4542
Педиатрическое отделение	503-814-5262
Консультанты по грудному вскармливанию.....	503-814-4539
Офис по выдаче свидетельств о рождении.....	503-814-4554
Услуги фотографии для новорожденных	877-817-8830
Выставление счетов и финансовая помощь	503-814-2455
Образовательный центр по вопросам здравоохранения сообщества (Community Health Education Center, CHEC)	503-814-2432
Услуги для посетителей	503-814-1100
Устный перевод (языковой доступ)	503-814-3850
Адвокат по защите пациентов	503-561-5765
Информация для пациента	503-561-5200
Обслуживание в палатах (еда и закуски).....	503-561-3663
Служба безопасности/бюро находок (неэкстренные ситуации) .	503-814-0311
Служба безопасности (только для экстренных ситуаций).....	503-814-0911
Социальные службы (управление медицинским обслуживанием/планирование выписки)	503-814-1808
Духовное попечительство (капелланы).....	503-561-5562
Тестовый телефон (для лиц с нарушением слуха)	503-814-1076

Ваш гид по отделению NICU

Зона, в который осуществляется уход за вашим ребенком

Наше отделение NICU может одновременно обслуживать до 27 новорожденных. Мы предлагаем сочетание полуотдельных и полностью отдельных палат, которые помогут вам ухаживать за ребенком.

Ваш ребенок будет находиться в кроватке, которая соответствует его потребностям и может включать медицинское оборудование. Мы предоставим вам откидное кресло и рекомендуем вам применять технику контакта «кожа к коже» со своим ребенком, которую мы с любовью называем «Забота кенгуру» (Kangaroo Care).

Оборудование, используемое для вашего ребенка, может включать следующее:

- **Трубка для кормления:** это небольшая трубка, которая вводится через нос или рот и заканчивается в желудке. Мы используем ее для подачи молочной смеси, сцеженного грудного молока или лекарственных средств.
- **Обогреватель для новорожденного:** над некоторыми кроватями установлены обогреватели.
- **Инкубатор:** это небольшие кровати, закрытые прозрачным, твердым пластиком, поэтому мы можем контролировать и отслеживать температуру. Небольшие отверстия, называемые портами-отверстиями, позволяют вам взаимодействовать с ребенком. Как правило вы можете прикасаться к своему ребенку в кровати с обогревателем, но сначала посоветуйтесь с вашей командой медицинских специалистов.
- **Капельница:** это тонкая гибкая трубка, установленная в вену с помощью небольшой иглы. Мы используем ее для введения жидкостей и лекарственных средств вашему ребенку. Не беспокойтесь, эта небольшая игла удаляется, как только трубка будет

размещена в вене, и это не вызывает никакого дискомфорта у вашего ребенка.

- **Мониторы:** ваш ребенок будет подключен к компьютерам с помощью проводов, чтобы мы могли контролировать показатели жизнедеятельности.
- **Фототерапия:** для лечения желтухи мы используем источник ультрафиолетового света, расположенный вблизи вашего ребенка. Желтуха, часто встречающаяся у новорожденных, вызывает пожелтение кожи и глаз. Обычно она происходит из-за того, что печень еще не в состоянии выводить из крови вещество, называемое билирубином. Часто фототерапия необходима всего на несколько дней.
- **Аппарат искусственной вентиляции легких или другая дыхательная поддержка:** Новорожденным, которым необходима дыхательная поддержка, может быть помещена дыхательная трубка через рот в трахею, или они могут получать кислород, который проходит через маску или назальные канюли.

СКРИНИНГ НОВОРОЖДЕННЫХ

В рамках ухода за новорожденными в отделении NICU мы проводим несколько обследований. Законодательство штата требует, чтобы следующие виды обследований проводились для каждого ребенка, родившегося в штате Орегон.

Критический врожденный порок сердца (CCHD)

Очень важно пройти скрининг на CCHD, так как это наиболее распространенный врожденный дефект. CCHD — это проблема в структуре сердца или кровотоке через сердце. Этот скрининг помогает выявить наиболее критические пороки сердца ребенка на ранней стадии, благодаря чему мы сможем обеспечить новорожденному надлежащий уход.

Простой и безболезненный скрининг, осуществляемый после того, как ребенку исполнится 24 часа, измеряет количество кислорода в крови. На руке и ноге ребенка крепится монитор. Требуется всего несколько минут, когда ребенок неподвижен, спокоен и находится в тепле. Если у вашего ребенка имеются проблемы с сердцем, ваша команда медицинских специалистов предоставит вам более подробную информацию и предложит следующие шаги по их лечению.

Если вы заметите какой-либо из следующих симптомов ССНД после того, как вы и ваш ребенок выпишетесь из больницы, немедленно обратитесь к своему врачу:

- Легко утомляется во время кормления (засыпает до окончания кормления).
- Потливость головы, особенно во время кормления.
- Учащенное дыхание в состоянии покоя или сна.
- Бледный или синюшный цвет кожи.
- Много спит. Не проявляет игривость или любознательность в течение какого-либо времени.
- Одутловатое лицо и/или ступни.
- Часто раздражителен или его трудно успокоить.

Скрининг новорожденного

Скрининг новорожденного — это специальный анализ крови, который может помочь выявить редкие заболевания, которые мы можем вылечить на ранней стадии. Как пациент NICU ваш ребенок будет проходить этот скрининг трижды. Если вас выпишут до того, как будут проведены все три анализа, то вас отправят домой, выдав вам наборы для проведения оставшихся анализов, которые нужно будет предоставить вашему поставщику услуг. Дополнительную информацию о скрининге новорожденного можно получить на веб-сайте

healthoregon.org/nbs.

Проверка слуха

Самый критический период развития речи и языка вашего ребенка — от рождения до шести месяцев. Наша проверка слуха проходит быстро, просто и безболезненно и проводится перед выпиской вашего ребенка домой. При соответствующем лечении некоторые дети с потерей слуха могут нормально обучаться и успешно развиваться.

Оценка автокресла

Чтобы обеспечить безопасность вашего ребенка в автокресле, мы проводим 90-минутную оценку. Это включает в себя контроль частоты сердечных сокращений, частоты дыхательных движений, насыщенности кислородом, цвета кожи и дыхания вашего ребенка, пока он находится в автокресле. Если ваш ребенок не пройдет это оценивание, то мы разработаем план для повторного оценивания или же организуем переносную автолюльку, чтобы ваш ребенок смог поехать домой.

Оценка RetCam

Если ваш ребенок родился на сроке менее 31 недели беременности или он весил менее 1,500 граммов, то его зрение подлежит проверке. Дети в отделении NICU имеют повышенный риск ретинопатии недоношенных (ROP), которая, если не обнаружить ее вовремя, может привести к слепоте. Практикующие медсестры и медбратья-неонатологи будут делать снимки сетчатки вашего ребенка и еженедельно будут делиться ими с командой детских офтальмологов, чтобы можно было обнаружить проблему на ранней стадии и обеспечить ее лечение.

КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ «КОЖА К КОЖЕ»

Контакт «кожа к коже» между родителем и новорожденным дает много преимуществ для здоровья ребенка. Это практика, при которой обнаженного ребенка в одном подгузнике кладут на голую грудную клетку родителя. Мы призываем всех молодых родителей использовать это важное время для установления связи между родителями и детьми.

Как мне подготовить кожу к контакту «кожа к коже»?

1. Посоветуйтесь с медсестрой, чтобы узнать, готов ли ваш ребенок.
2. Убедитесь, что вы и ребенок находитесь в удобном положении с надлежащей опорой. Это требует подготовки, но наш персонал готов вам помочь.

3. Подготовьтесь к этой процедуре: следует завершить сцеживание, прием пищи и напитков, а также сходить в туалет до того, как вы приступите к контакту.
4. Планируйте держать ребенка не менее одного часа за раз. Лучше всего прикладывать к себе ребенка в промежутках между мероприятиями по уходу за ним. Мероприятия по уходу — это период, когда ребенка кормят, меняют ему подгузник и проверяют показатели жизнедеятельности.

Почему мне следует практиковать контакт «кожа к коже»?

Контакт с ребенком «кожа к коже» полезен для вашего здоровья и благополучия вашего ребенка. Сейчас он считается «стандартом ухода», что означает, что это наилучший способ заботы о ребенке.



Контакт «кожа к коже» может помочь вашему новорожденному в следующем:

- Регулирование температуры тела.
- Способствование набору веса.
- Спокойный сон.
- Улучшение пищеварения.
- Помощь в контроле боли.
- Стабилизация сердечного ритма, дыхания и уменьшение апноэ.

Контакт «кожа к коже» может помочь родителям в следующем:

- Способствование выработке молока.
- Увеличение успеха грудного вскармливания.
- Снижение стресса.
- Укрепление связи между новорожденным и родителем.
- Уменьшение послеродовой депрессии.

МОЛОКООТСОСЫ

Общая информация

- В наличии имеются молокоотсосы. Ваши медсестра или медбрат могут предоставить дополнительную информацию.
- Сцеживание должно быть комфортным.
- Вы можете регулировать мощность всасывания молокоотсоса.
- Не устанавливайте мощность всасывания выше комфортного уровня.
- Убедитесь, что все детали молокоотсоса надежно соединены.



СЦЕЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

Если вы не можете кормить ребенка непосредственно грудью, важно сцеживать молоко в те часы, когда ребенок обычно получает питание. Это поможет вам поддерживать выработку молока. Перед сцеживанием грудного молока обязательно вымойте руки. Кроме того, убедитесь, что участок груди, на котором вы проводите сцеживание, чист. Если вам нужна помощь, чтобы молоко начало течь, приложите теплый влажный компресс к груди на две-три минуты, осторожно помассируйте грудь или сядьте спокойно и подумайте о чем-то расслабляющем. Также полезно иметь рядом один из следующих предметов — фотографию ребенка, детское одеяло или предмет одежды ребенка с его ароматом.

Чтобы получать максимальное количество молока при сцеживании, мы рекомендуем вам сцеживать обе груди в одно и то же время (двойное сцеживание) каждые два-три часа в течение как минимум 15 минут и по крайней мере один раз среди ночи. Сцеживание 8-10 раз в сутки — наилучший вариант, чтобы полностью обеспечить ребенка молоком.

Поговорите со своей(-им) медсестрой (медбратом) или консультантом по грудному вскармливанию о том, чтобы составить подходящий вам график сцеживаний. Не пропускайте время сцеживания и сцеживайте как можно скорее, если вы забыли сцедить молоко вовремя или отложили эту процедуру.

Пример правильного графика сцеживания: 8 а.т., 10 а.т., 1 р.т., 4 р.т., 7 р.т., 10 р.т., 3 а.т. и 6 а.т. Он может зависеть от графика кормления вашего ребенка.

Что делать, если у меня не вырабатывается молоко?

Когда вы только начинаете сцеживать молоко, это нормально, если молока нет совсем или его всего несколько капель. Объемы молока станут больше через три-пять дней после рождения ребенка.

Какого объема молока достаточно?

Через 10 дней после родов целевой объем молока составляет 25 унций (750 мл) за 24 часа. Если у вас недостаточно молока, поговорите с медсестрой или запросите услуги консультанта по грудному вскармливанию.

Сцеживать молоко больно?

Нет. Если вам больно при сцеживании, проконсультируйтесь с медсестрой или консультантом по грудному вскармливанию. Они могут обследовать вас и проверить, всё ли в порядке. Возможно, нужно будет отрегулировать отсасывание. Существуют воронки разных размеров.

Советы по сцеживанию молока

Вам может потребоваться время, чтобы привыкнуть к сцеживанию грудного молока в любой обстановке. Чтобы облегчить сцеживание, попробуйте воспользоваться следующими советами по улучшению оттока молока из молочных протоков:

- Максимально расслабьтесь.
- Помассируйте грудь.
- Слегка потрите соски.
- Представьте себе, как из груди вытекает молоко.

После каждого сцеживания

- Пометьте контейнер для хранения этикеткой с указанием даты и времени, добавьте этикетку пациента и наклейку с присвоенным вам с изображением животного.
- Осторожно поворачивайте контейнер, чтобы смешать более жирную (кремовую) часть грудного молока, которая может подняться наверх, с остальным молоком. Не рекомендуется встряхивать молоко — это может привести к распаду некоторых ценных компонентов молока.
- Если вы планируете кормить ребенка в пределах четырех часов, молоко не нужно хранить в холодильнике.
- Если вы не планируете кормить ребенка в пределах четырех часов, следует охладить молоко сразу после сцеживания. Можно поместить его в холодильник, положить его в охлаждающий или термоизолированный охлаждающий пакет; или заморозить его небольшими (от двух до четырех унций) порциями для последующих кормлений.

Хранение грудного молока

Грудное молоко можно хранить в чистых стеклянных или пластиковых бутылочках, не содержащих БРА, с плотно прилегающей крышкой. Также можно использовать пакеты для хранения молока, которые предназначены для замораживания грудного молока. Не используйте одноразовые вкладыши для бутылочек или другие полиэтиленовые пакеты для хранения грудного молока.

Советы по замораживанию молока

- Не закрывайте крышки или пробки бутылочек, пока молоко полностью не замерзнет.
- Старайтесь оставлять примерно дюйм от молока до верха контейнера, потому что при замерзании оно расширяется.
- Храните молоко в задней части морозильной камеры, а в дверце.

Советы по оттаиванию и разогреву молока

- Четко пометьте емкости с молоком этикетками, указав на них дату и время, когда молоко было сцежено. Сначала используйте самое старое запасенное молоко.
- Никогда не помещайте грудное молоко или молочную смесь в микроволновую печь. Микроволновая печь создает точки перегрева, которые могут обжечь ребенка и повредить компоненты молока.
- Оставьте замороженное молоко в холодильнике на ночь для оттаивания или нагрейте молоко до комнатной температуры или температуры тела, держа бутылку или замороженный пакет с молоком под теплой проточной водой или поместив его в емкость с теплой водой.
- Покрутите емкость с молоком и проверьте его температуру, капнув немного молока на запястье. Оно должно быть комфортной теплой температуры.
- Используйте размороженное грудное молоко в течение 24 часов. Не следует повторно замораживать размороженное грудное молоко.

Правила хранения свежесцеженного грудного молока

Комнатная температура:

4 часа при 66–78 градусах по Фаренгейту.

Холодильник:

4 дня при 39 градусах по Фаренгейту или ниже.

Морозильная камера:

6–12 месяцев при 0–4 градусах по Фаренгейту (лучше всего: 6 месяцев — приемлемо: 12 месяцев).

Размороженное грудное молоко:

Используйте в течение 24 часов.

Предотвращение лактостаза молочных желез

Когда начинает вырабатываться больше молока, ваша грудь становится больше, тяжелее и может быть немного болезненной. Иногда это увеличение может перерасти в лактостаз — состояние, когда молочные железы становятся очень твердыми и вызывают болезненные ощущения. У вас также может наблюдаться отек груди, болезненность, ощущение тепла, покраснение, пульсирование и сплющивание соска. Лактостаз иногда также вызывает небольшое повышение температуры тела, ее можно спутать с инфекцией молочной железы. Лактостаз — результат скопления молока и набухания тканей молочной железы. Обычно это происходит на третий-пятый день после родов, но также может произойти в любое время.

Со временем ваша грудь адаптируется, производя точное количество молока, в котором нуждается ваш ребенок. Лактостаз может привести к закупорке протоков или инфекции молочной железы, поэтому его важно предотвратить, прежде чем это произойдет. При надлежащем уходе лактостаз должен пройти самостоятельно.

Что можно сделать, чтобы это предотвратить

- После родов часто кормите грудью, по меньшей мере 8-12 раз за 24 часа, позволяя ребенку сосать молоко столько, сколько он захочет, при условии, что он хорошо захватывает грудь и эффективно сосет молоко. В первые недели после родов вы должны будить ребенка для кормления, если с начала последнего кормления прошло три часа.
- Поработайте с консультантом по грудному вскармливанию, чтобы улучшить захват ребенком груди.
- Часто кормите грудью на стороне с лактостазом, чтобы молоко вытекало и могло свободно продвигаться, а также не допускайте чрезмерного наполнения груди.
- Избегайте использования пустышек и бутылочек.

- Сцедите немного молока вручную или молокоотсосом, чтобы сперва смягчить грудь, ареолу и сосок перед кормлением грудью.
- Помассируйте грудь.
- Между кормлениями применяйте холодные компрессы (приложите пакет со льдом или замороженными овощами), чтобы облегчить боль и уменьшить отек. Прикладывайте холод на 20 минут, затем убирайте его на 20 минут и повторяйте этот цикл столько, сколько вам комфортно.
- Если вы возвращаетесь к работе, попробуйте сцеживать молоко по тому же графику, по которому вы кормили ребенка грудью дома. Вы также можете сцеживать молоко молокоотсосом не реже одного раза в четыре часа.
- Следите, чтобы у вас было достаточно отдыха, хорошее питание и надлежащее потребление жидкости.
- Носите хорошо сидящий поддерживающий бюстгалтер, который не слишком тесен для вас.
- Убедитесь, что ваш ребенок хорошо захватывает грудь. Неправильный захват груди может сократить количество молока, которое ребенок получает из груди, что может привести к лактостазу молочных желез. Плохой захват груди может привести к сокращению выработки молока.

Когда следует обратиться за помощью

- Лактостаз становится сильным или вы испытываете боль.
- У вас поднялась температура выше 100.4 градусов по Фаренгейту или 38 градусов по Цельсию.
- У вашего ребенка проблемы с захватом груди.

Обратитесь за помощью к своему консультанту по грудному вскармливанию или поставщику медицинских услуг, если лактостаз длится два дня или более.

Когда вашего ребенка выпишут из отделения NICU

План домашнего питания для вашего ребенка

Большинство недоношенных детей возвращаются домой из NICU, все еще имея трудности с кормлением и ростом. Ваш врач предоставит вам рекомендации о том, как кормить ребенка. Правильный план кормления поможет надлежащему развитию мозга, тела и костей вашего ребенка. Мы рекомендуем вам кормить ребенка грудью, пока ему не исполнится 12 месяцев. Вы также можете кормить ребенка грудью и дольше. Чем дольше вы будете кормить ребенка грудью, тем лучше будет его здоровье в целом. Все новорожденные привыкают питаться с собственной скоростью.

Рост вашего ребенка

Цель состоит в том, чтобы ваш ребенок продолжал набирать вес. Длина тела и размер головы вашего ребенка также должны увеличиваться. Вы можете обсудить это со своим поставщиком медицинских услуг и командой по уходу. Они будут поддерживать вас советами, пока ребенок будет расти.

Кормление новорожденного

Новорожденные, как правило, едят каждые два-четыре часа. Время кормления (грудью и бутылочкой) не должно быть больше 45 минут. Следите, чтобы у ребенка было не менее восьми мокрых подгузников в день. Это показывает, что ваш ребенок получает достаточное кормление. Кроме того, следите, чтобы у ребенка была, как минимум, одна дефекация в три дня. Позвоните своему поставщику медицинских услуг, если вы беспокоитесь о том, что с момента последней дефекации прошло более пяти дней или стул твердый и сухой.

Обогащение грудного молока (добавление дополнительного питания)

Некоторым младенцам требуется прикорм к грудному молоку, чтобы помочь им расти. Прикорм к грудному молоку - это порошок молочной смеси, добавленный в грудное молоко, который добавляет больше питательных веществ к молоку. Проконсультируйтесь с педиатром, прежде чем делать какие-либо изменения в кормлении вашего младенца при прикорме.



Витамины и железо

У недоношенных детей при рождении в организме содержится низкое количество витаминов и железа. Очень важно, чтобы они получали их для здорового мозга и тела по мере роста. Мы рекомендуем вам уточнить, нужны ли вашему ребенку витамины, у специалистов, осуществляющих уход за вашим ребенком.

Анализы крови

Потребности вашего ребенка в период роста можно проверить с помощью анализов крови. Если у вас имеются опасения по поводу здоровья или роста вашего ребенка, поговорите с поставщиком медицинских услуг.

Следующие этапы в вашем плане кормления

Находясь дома, соблюдайте план кормления и грудного вскармливания, выданный вам в NICU. Важно понимать язык тела вашего ребенка. Если ваш ребенок чувствует себя голодным после кормления грудью, вы можете дать ему дополнительное молоко из бутылочки. По мере того, как ваш ребенок будет лучше насыщаться во время кормления грудью, можно давать меньше бутылочек с грудным молоком и увеличивать грудное вскармливание, пока ваш ребенок растёт. Мы рекомендуем вам в сотрудничестве с консультантом по грудному вскармливанию, медсестрой и (или) диетологом, убедиться, что потребности вашего ребенка в кормлении удовлетворены в период его роста. Обращайтесь к своему поставщику медицинских услуг с любыми вопросами.



РАБОТАЮЩИЕ РОДИТЕЛИ И ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Планирование процесса выхода на работу облегчит вам этот переход. Заранее узнайте как можно больше информации и обсудите с работодателем имеющиеся у вас варианты. Это поможет вам и дальше получать удовольствие от грудного вскармливания ребенка еще долгое время после окончания отпуска по уходу за ребенком.

Во время отпуска по уходу за ребенком

- Возьмите себе как можно больше недель отпуска по уходу за ребенком. Минимум шесть недель отпуска могут помочь вам восстановиться после родов и перейти к правильному грудному вскармливанию. Двенадцать недель – это еще лучше.
- Практикуйтесь сцеживать молоко вручную или с помощью качественного молокоотсоса.
- Помогите ребенку привыкнуть к приему грудного молока из чашки незадолго до вашего возвращения на работу.
- Узнайте, есть ли возможность найти ясли рядом с работой. Таким образом, вы можете запланировать посещение и кормление ребенка грудью, если это возможно. Спросите, будет ли это учреждение использовать сцеженное грудное молоко.

- Поговорите со своей семьей и яслями о вашем желании кормить грудью. Скажите им, что вам понадобится их поддержка.

Возвращение на работу

- Обсудите с руководителем свой график работы, а также то, что вам подходит или не подходит. Имейте в виду, что постепенное возвращение к работе дает вам больше времени на то, чтобы адаптироваться.
- Если ваши ясли находятся поблизости, узнайте, можете ли вы посетить их для грудного вскармливания во время обеда. Если нет, замораживайте две-четыре унции за раз, чтобы сохранить их для ребенка. Это обеспечивает хранение дополнительного молока и может увеличить объем вырабатываемого молока.
- Когда вы приедете, чтобы забрать ребенка из яслей, выделите время, чтобы сперва покормить его грудью. Это даст вам обоим время, чтобы восстановить связь перед поездкой домой и возвращением к другим семейным обязанностям.
- Если вам трудно получить поддержку, обратитесь в отдел кадров своей организации. Вы также можете обратиться за советом к консультанту по грудному вскармливанию.



Когда сцеживать молоко

На работе вам нужно будет сцеживать молоко и отправлять его на хранение в то время, когда вы обычно кормите ребенка. Обычно это происходит примерно два-три раза за обычный восьмичасовой период работы. Сцеживание молока может занять около 10–15 минут. Иногда это может занять больше времени. Это поможет вам вырабатывать достаточно молока, чтобы у яслей была возможность кормить ребенка, пока вы на работе. По мере взросления ребенка количество кормлений может уменьшиться. Многие женщины, кормящие грудью, делают регулярные перерывы и используют обеденный перерыв для сцеживания молока. Некоторым женщинам может потребоваться приходить на работу раньше или дольше задерживаться на работе, чтобы наверстать время, необходимое для сцеживания молока.

Найдите укромное место для сцеживания молока на работе.

Законы штата Oregon и федеральные законы обеспечивают поддержку на рабочем месте для сотрудников, кормящих грудью. В штате Oregon закон требует, чтобы все работодатели поддерживали сотрудников, кормящих грудью, предоставляя время для перерывов и места (кроме туалета) для сцеживания грудного молока на работе. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт Oregon.gov/oha.

Если ваша компания не предоставляет личного пространства или комнаты для сцеживания молока, найдите другую уединенную зону, которую можно использовать для этого. Вы можете использовать:

- Кабинет с дверью
- Конференц-зал
- Малоиспользуемую кладовку или склад

Комната должна быть уединенной и безопасной, и в нее не должны входить другие люди во время использования. В этой комнате также

должна быть электрическая розетка, если вы используете электрический молокоотсос. Объясните своему начальнику, что лучше не сцеживать молоко в туалете. Туалеты не обеспечивают надлежащих санитарных условий, и, как правило, в них нет электрических розеток. Также в кабинке туалета может быть сложно работать с молокоотсосом.

«Бизнес-кейс по грудному вскармливанию» — это справочная информация, которая поможет вашей компании поддержать вас и других родителей, осуществляющих грудное вскармливание, на рабочем месте. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт womenshealth.gov и введите в строку поиска Business Case for Breastfeeding (бизнес-кейс по грудному вскармливанию).

Хранение молока на работе

Грудное молоко — это пища, поэтому безопасно хранить его в холодильнике для сотрудников или холодильнике с пакетами со льдом. Поговорите со своим руководителем о том, где лучше всего хранить молоко. Если вы работаете в медицинской сфере, не храните молоко в тех же холодильниках, где хранятся медицинские образцы. Не забудьте пометить емкость с молоком этикеткой, указав на ней свое имя и дату сцеживания.

Призыв к действию в поддержку грудного вскармливания

В Призыве к действию в поддержку грудного вскармливания Министра здравоохранения (Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding) объясняется, почему грудное вскармливание является национальным приоритетом общественного здравоохранения, и изложены необходимые шаги, которые предприятия, сообщества, системы здравоохранения и другие организации могут предпринять для поддержки родителей, кормящих грудью. Узнайте дополнительную информацию на веб-сайте surgeongeneral.gov.

БЕЗОПАСНЫЙ СОН ВСЕГДА И ВЕЗДЕ

Когда вы безопасно укладываете ребенка спать, вы снижаете риск синдрома внезапной детской смерти (SIDS) и других связанных со сном причин детской смертности. Мы рекомендуем вам обезопасить ребенка во время сна:

- ❑ Всегда кладите ребенка на спину перед каждым сном.
- ❑ Положите ребенка в кроватку или на другую прочную поверхность с плотно прилегающей простыней. Если ребенок оставляет отпечаток на матрасе, значит поверхность слишком мягкая.
- ❑ Держите мягкие предметы, в том числе бортики кроватки, игрушки и незакрепленное постельное белье, подальше от зоны сна вашего ребенка.
- ❑ Одевайте детей легко и контролируйте комнатную температуру. Идеальная температура - 70° F.
- ❑ Кормите грудью и давайте вашему ребёнку пустышку, когда грудное вскармливание будет налажено надлежащим образом. Пустышка и грудное вскармливание снижают риск внезапной смерти.
- ❑ Не позволяйте ребенку спать во взрослой кровати, на диване или кресле одному, с вами или с кем-либо еще.
- ❑ Создание спальной зоны ребенка в той же комнате, в которой вы спите, снижает риск SIDS и других причин детской смертности, связанных со сном. Если вы приносите ребенка в свою кровать, чтобы покормить грудью, обязательно положите его или ее назад в безопасную кроватку, люльку или портативный игровой манеж, когда вы закончите.
- ❑ Во время беременности и после рождения ребенка не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики. Не позволяйте другим курить возле вашего ребенка.
- ❑ Расскажите об этом другим людям. Скажите

бабушкам и дедушкам, няням, сотрудникам яслей и другим лицам, осуществляющим уход за ребенком, что они должны положить ребенка на спину во время сна, чтобы снизить риск SIDS.

Младенцы, которые обычно спят на спине, но затем переворачиваются на живот, даже чтобы ненадолго вздремнуть, подвергаются очень высокому риску SIDS. Важно быть внимательными во время любого сна ребенка.

Ресурсы для родителей, дети которых пребывают в NICU

Районный образовательный центр по вопросам здоровья (CHEC) предоставляет занятия и группы

Образовательный центр по вопросам здравоохранения нашего сообщества (Community Health Education Center, CHEC) предлагает ряд занятий и групп поддержки для семей. Мы предоставляем родителям комфортные условия, где они могут собираться и обмениваться информацией в группах. Группы поддержки часто являются именно тем местом, где другие люди по-настоящему понимают ваши переживания. Они также проинформируют вас о других местных системах поддержки и ресурсах.

Сердечно-легочная реанимация и помощь при удушье для младенцев (занятие)

Узнайте, как помочь, когда ребенок испытывает удушье, как реагировать в случае неотложных ситуациях связанных с сердцем и дыханием, а также как сделать свой дом безопасным для ребенка. Методы, основанные на руководстве Американской кардиологической ассоциации для членов семьи и друзей (American Heart Association Family & Friends guidance).

Безопасность автокресла (виртуальное занятие)

Одна из самых ваших важных задач как родителя, — убедиться, что ваш ребенок находится в безопасности во время езды в транспортном средстве. Узнайте, как установить автокресло в свой автомобиль и убедиться, что ваш ребенок пребывает в безопасности.

Мама и я (группа поддержки грудного вскармливания)

Получите поддержку у консультанта по грудному вскармливанию, независимо от того, где и когда родился ваш ребенок. Если у вас возникнут дополнительные вопросы, обратитесь к нашим консультантам по грудному вскармливанию по телефону **503-814-4539**.

Salem area NICU parent connection (местная группа родительской поддержки, закрытая группа в Facebook)

Благодаря родительской поддержке эта группа объединяет семьи, дети из которых сейчас

находятся в NICU или находились там ранее, для обсуждения любых вопросов, начиная от кормления и развития и заканчивая страхами, ПТСР и многим другим. К участию приглашаются все родители, дети которых сейчас находятся в NICU или находились там ранее. Чтобы связаться с ними, вы можете найти их в группах Facebook, например, Salem Area NICU Parents Connection.

NICU parents Salem, OR (местная группа родительской поддержки,

общедоступная группа в Facebook)

Сообщество родителей, членов семей, друзей и специалистов, которые прошли путь пребывания в отделении NICU. Чтобы связаться с ними, вы можете найти их в группах Facebook, например, NICU Parents Salem OR.

Чтобы зарегистрироваться, узнать больше и посмотреть, что еще мы можем предложить, посетите веб-сайт salemhealth.org/CHEC или позвоните нам по номеру **503-814-2432**.



Послеродовая депрессия и эмоциональная поддержка

Независимо от того, когда ваш ребенок появился на свет, любое время пребывания в отделении NICU может быть стрессовым опытом, даже если ребенок находился там всего нескольких часов. Это время может быть трудным и эмоционально насыщенным для семей. Вы можете испытывать целый диапазон эмоций и изменений в поведении, пока ваш ребенок будет находиться в отделении NICU.

Некоторые эмоции и симптомы, которые вы можете испытывать в этот момент, включают:

- Чувство грусти или депрессии.
- Ощущение большей раздражительности или злость на окружающих.
- Трудность в создании связи со своим ребенком.
- Ощущение тревоги или паники.
- Проблемы с приемом пищи и (или) сном.
- Расстраивающие мысли, от которых вы не можете избавиться.
- Ощущение, будто вы «вышли из-под контроля» или «сходите с ума».
- Ощущение, будто вам когда не следовало становиться родителем.
- Страх, что вы можете навредить своему ребенку или себе.

Любой из этих симптомов и многие другие могут указывать на то, что у вас есть форма перинатального расстройства настроения или тревожного расстройства, например, послеродовая депрессия. Хотя многие женщины испытывают легкие изменения настроения во время и после рождения ребенка, от 15 до 20% женщин испытывают значительные симптомы депрессии или тревоги. Симптомы могут проявиться в любой момент беременности и в первые 12 месяцев после родов. Существуют эффективные и хорошо изученные варианты лечения, которые помогут вам выздороветь. Не забывайте, что информированность и уход помогут вам полностью восстановиться и

предотвратить обострение этих симптомов.

Если вам трудно справиться с этими чувствами, вам может быть полезно обратиться к профессиональному консультанту, если:

- Вы думаете, что это поможет вам почувствовать себя лучше.
- Ваша способность справляться с ситуацией не улучшается, и вы чувствуете, что застряли.
- Вы по-прежнему не находите радости в других сферах своей жизни.
- У вас проблемы в отношениях с партнером или другими близкими вам людьми.
- Вы чувствуете, что группы поддержки родителей для вас являются недостаточной помощью.

Крайне важно поговорить с профессиональным консультантом, если:

- Вы чувствуете длительное отсутствие чувств или отстраненность.
- Вы продолжаете чувствовать отстраненность от ребенка.
- Вам трудно встать с постели или начать свой день.
- Вы чувствуете, что не можете справиться с другими обязанностями.
- Вы думаете о том, чтобы причинить вред себе или другим.

Ваш поставщик медицинских услуг, социальный работник больницы или психолог могут направить вас к консультанту, который понимает, какую травму вы получили в связи с пребыванием вашего новорожденного в отделении NICU. Даже всего пара посещений консультанта может дать вам уверенность и поддержку, в которых вы нуждаетесь.

Если вы чувствуете себя настолько плохо, что рассматриваете возможность самоубийства, вам требуется неотложная медицинская помощь. Попросите вашего партнера, друга или члена семьи привезти вас в пункт неотложной медицинской помощи или позвонить 911. Помните, что о помощи нужно просто попросить. Незамедлительно позвоните на местную горячую линию по предотвращению самоубийств – вас ждет сострадательный голос, готовый выслушать, поддержать и помочь вам пройти через трудные времена. Вы не останетесь наедине с собой в этой ситуации. Позвоните, потому что ваша жизнь имеет значение. Наберите 988 для звонка на линию по предотвращению самоубийств и помощи в кризисных ситуациях. Она доступна ежедневно и круглосуточно.

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт Международной службы поддержки пациентов после родов (Postpartum Support International) postpartum.net или позвоните на линию помощи PSI по номеру **1-800-944-4773**. Вы заслуживаете того, чтобы получить необходимую вам помощь.

Вы не одиноки в этой ситуации.

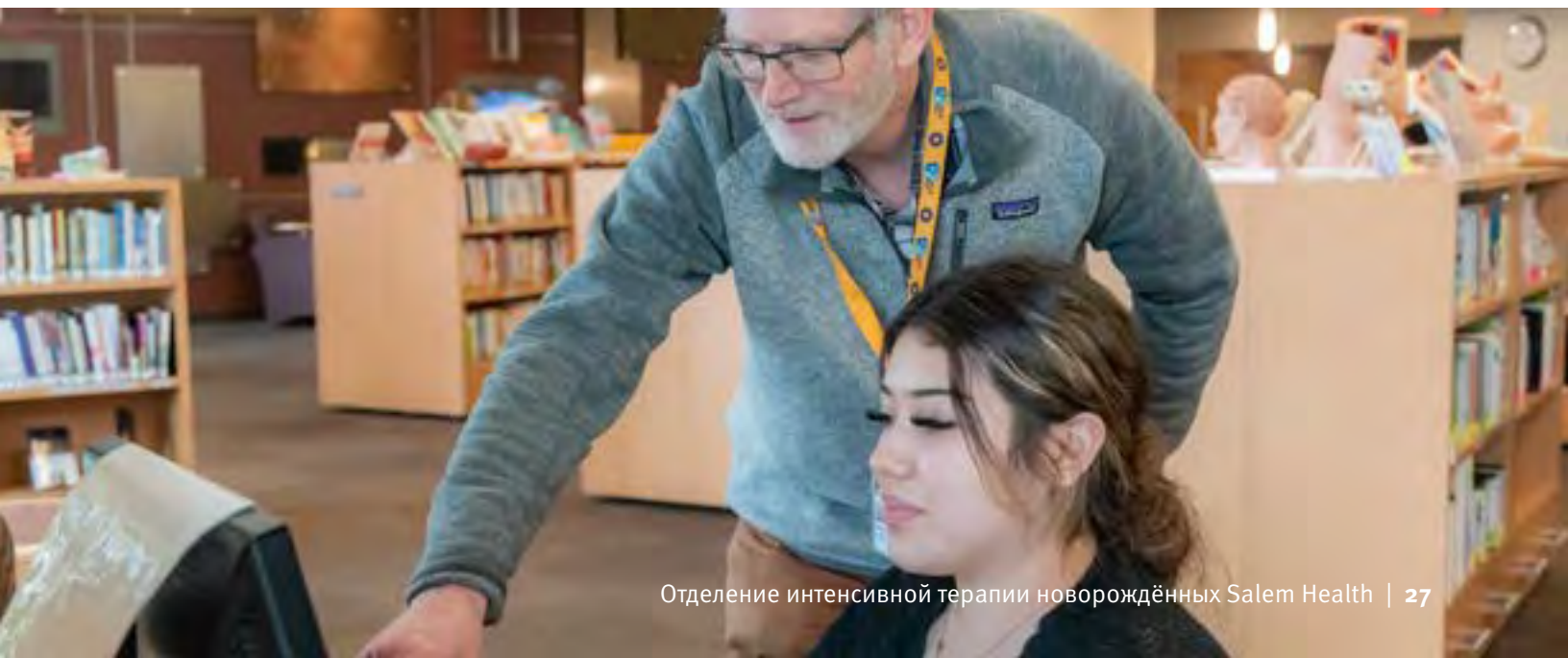
Возможно, вашему ребенку придется находиться в отделении NICU, но вы не будете наедине с собой в этой ситуации. Помимо

получения поддержки от команды медицинских специалистов, в Salem Health вы можете найти контакты многих групп поддержки и информацию о занятиях.

Образовательный центр по вопросам здравоохранения нашего сообщества (Community Health Education Center, CHEC) предлагает ряд занятий и групп поддержки для семей. Мы предоставляем родителям комфортные условия, где они могут собираться и обмениваться информацией в группах. Группы поддержки часто являются именно тем местом, где другие люди по-настоящему понимают ваши переживания. Они также проинформируют вас о других местных системах поддержки и ресурсах.

Чтобы узнать больше о CHEC и о том, что мы предлагаем, посетите веб-сайт salemhealth.org/CHEC или позвоните нам по телефону **503-814-2432**.

Мы также можем помочь вам связаться с местными группами поддержки для родителей, дети которых находились ранее или сейчас пребывают в отделении NICU. Посетите раздел ресурсов в конце этого руководства, чтобы получить дополнительную информацию о каждой из наших групп поддержки и занятиях для родителей.



ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Salem Health NICU

salemhealth.org/NICU

Salem Health Family Birth Center

salemhealth.org/FBC

Bliss

bliss.org.uk

Graham's Foundation — Premie Parent Support

grahamsfoundation.org

Hand to Hold

handtohold.org

It's a Premie Thing

itsapremiething.com

March of Dimes

marchofdimes.org

Neonatal Intensive Care Awareness Month

nicuawareness.org

Peekaboo ICU

peekabooicu.com

The Potato Head Project

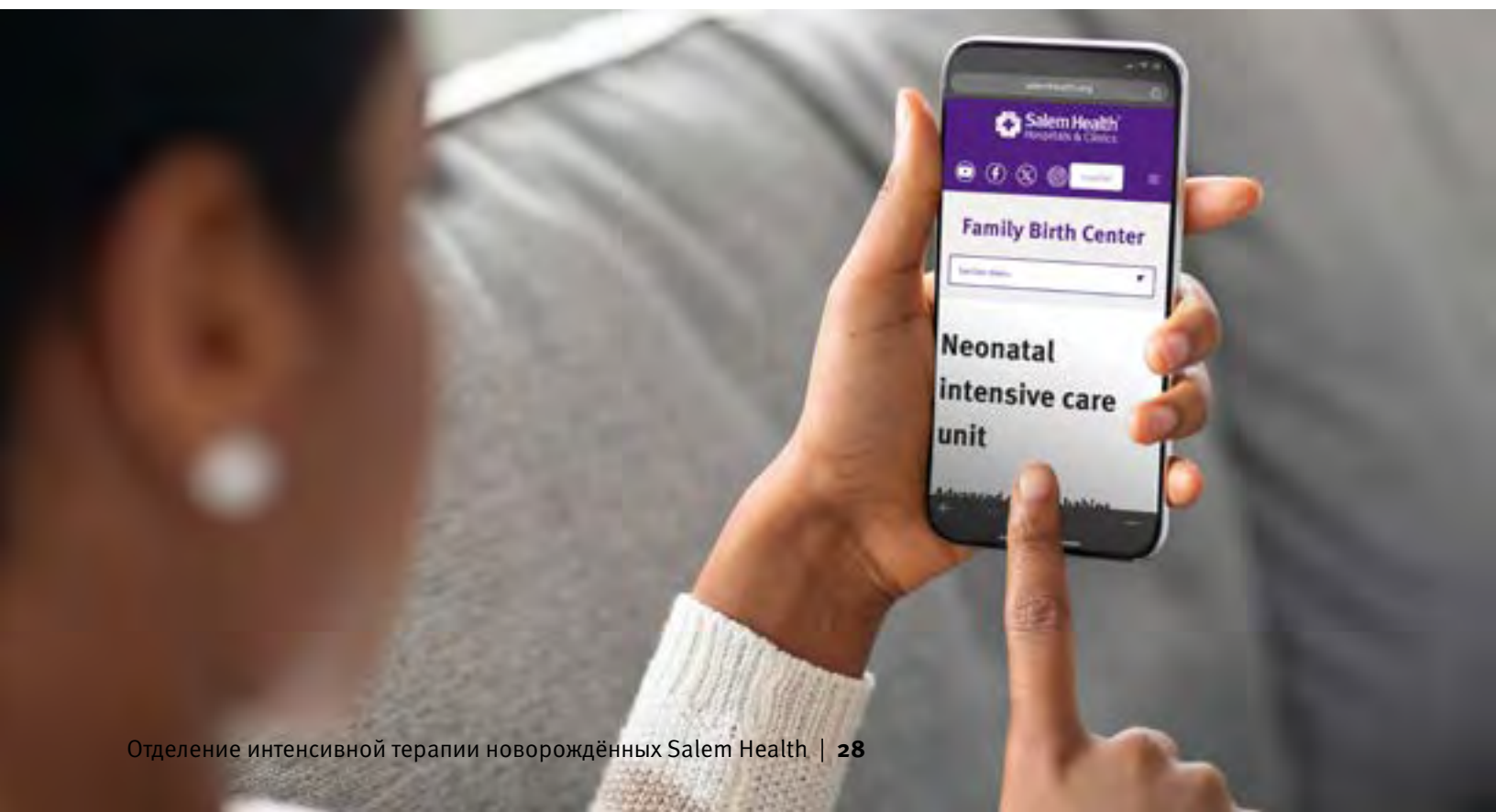
thepotatoheadproject.org

Project Sweet Peas

projectsweetpeas.com

World Prematurity Day

marchofdimes.org



Развитие младенцев

Medline Plus, США Национальная библиотека медицины medlineplus.gov/infantandnewborndevelopment.html

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development
nichd.nih.gov/health/topics/infantcare/more_information/resources

Центры по контролю и профилактике заболеваний
cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html

Поддержка для мам недоношенных детей

Mothers of Super Premies (группа в Facebook)
facebook.com/groups/superpreemies

Premie Moms (группа в Facebook)
facebook.com/groups/premienicumoms

Поддержка в грудном вскармливании и сцеживании

Breastfeeding USA
breastfeedingusa.org

Поддержка мам: Pumping and Beyond (группа в Facebook)
facebook.com/groups/wteepmoms

Exclusively Pumping Mamas - Education & Support Group (группа в Facebook)
facebook.com/groups/1574856819503023

LactaHub
lactahub.org

Northwest Mother's Milk bank
donatemilk.org

Nursing and pumping Moms (группа в Facebook)
facebook.com/groups/NursingAndPumpingMoms

Ваш гид по отделению NICU

Tiny Footprints Project
thetinyfootprintsproject.org

Bella Baby Photography
bellababyphotography.com

Бесплатные приложения для смартфона

[Baby Connect: Newborn Tracker App](#)

[Medela App](#)

[MyPremie App](#)

[NICU Companion App](#)

[Peekaboo ICU Premie App](#)

Salem Health не оказывает поддержку ни одному из конкретных коммерческих продуктов, производителей, компаний, торговых марок или веб-сайтов, перечисленных в данном разделе.



Отделение интенсивной терапии новорождённых (NICU) Salem Health

939 Oak St. SE, Building D

Salem, OR 97301

503-814-3556

800-876-1718

salemhealth.org/NICU