

CareBaby

Ваш практичный путеводитель
по воспитанию здорового и
счастливого новорожденного
и восстановлению после родов.




CareOregon®

health

share

Health Share of Oregon



Вы можете получить этот документ, напечатанный на других языках, крупным шрифтом, шрифтом брайля или в другом удобном для вас формате. Вы также можете попросить предоставить вам услуги переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания клиентов по телефону 800-224-4840 или ТТУ 711. Мы принимаем вызовы по линии трансляционной связи.

Оглавление

Отдел обслуживания клиентов плана CareOregon	3
Поздравляем, вы стали родителем!	6
Как пользоваться этим руководством	7
Ресурсы	8
«Четвертый триместр»	12
Ваш ребенок в возрасте 0-3 месяцев	22
Ваш ребенок в возрасте 3-6 месяцев	40
Ваш ребенок в возрасте 6-12 месяцев	48
Свяжитесь с нами	56





Отдел обслуживания клиентов плана CareOregon

Мы работаем с 8:00 до 17:00 с понедельника по пятницу.

Отдел обслуживания клиентов: **503-416-4100** или бесплатный номер **800-224-4840** Телетайп: 711

Чат через смс: **503-488-2887**

Отправьте нам защищенное сообщение на адрес:
careoregon.org/portal



Кому звонить, если у вас возникнут вопросы?

Если у вас возникнут вопросы о здоровье вашего ребенка, позвоните в свою клинику или обратитесь к своему врачу.

По вопросам о пособиях и услугах звоните в отдел обслуживания клиентов плана CareOregon.



Если вам требуются услуги переводчика во время посещения врача или для осуществления телефонных звонков в кабинет вашего врача, вы по закону имеете право на эту услугу бесплатно. Отдел обслуживания клиентов плана CareOregon также предоставляет услуги устного перевода. **Просто попросите их предоставить.**



Вам требуется помощь, чтобы попасть на прием к врачу, стоматологу или поставщику услуг по вопросам психического здоровья?

Будучи участником программы Health Share/CareOregon, вы имеете право получить помощь в транспортном обслуживании службы **Ride to Care**. В зависимости от ваших потребностей это может быть:

- Помощь в оплате расходов на бензин
- Проездные билеты на общественный транспорт со скидкой
- Организация поездок

По возможности звоните в службу Ride to Care как минимум за 48 часов до поездки: 503-416-3955, бесплатный номер 855-321-4899 или ТТУ 711. Телефонная служба работает ежедневно, 24 часа в сутки.



Поздравляем, вы стали родителем!

Будучи родителем новорожденного ребенка, вам предстоит пройти важный путь. Он захватывающий и может быть немного пугающим, и вам будет о чем подумать и чем заняться.

Это руководство было разработано специалистами программ Health Share и CareOregon именно для того, чтобы помочь вам и вашему ребенку быть как можно более здоровыми и счастливыми. В нем затрагиваются следующие темы:

Пособия. В качестве участника программы Medicaid вы и ваш новорожденный ребенок имеете доступ ко многим полезным услугам после родов и в течение первого года жизни вашего ребенка. К ним относятся:

- Приемы у врача, стоматолога или поставщика услуг по вопросам психического здоровья
- Дополнительные пособия в течение как минимум 12 месяцев после родов

- Помощь в оплате транспортных расходов, связанных с посещением обеспечиваемых страхованием медицинских приемов
- Продовольственная поддержка, помощь в отказе от курения и многое другое

О чем следует позаботиться и когда? Мы отметим, когда следует записаться на прием, когда рекомендуется сделать прививки вакцины и что делать, если ваш ребенок заболел.

Что происходит с вами и вашим ребенком? Мы предоставим информацию о том, на что обратить внимание в следующем году — малыши меняются быстро!

В предстоящие месяцы вы будете получать поддержку программ Health Share и CareOregon.

С наилучшими пожеланиями,
Health Share/CareOregon

Как пользоваться этим руководством

Это руководство разделено на четыре раздела для удобства использования.

1. «Четвертый триместр». Темы включают в себя послеродовой уход за вами, поддержку в кормлении новорожденных, физические тревожные симптомы, сон и совместный сон, депрессию, стресс, консультирование и психическое здоровье, употребление табака, вейп-курение и употребление других психоактивных веществ, а также ресурсы общественного здравоохранения.

2. Ваш ребенок в возрасте 0-3 месяцев. Темы включают в себя информирование сотрудников плана страхования Oregon Health Plan (OHP) о вашем ребенке, скрининг новорожденных, мочеиспускание, испражнения и подгузники, помощь в кормлении новорожденных, заболевания, лекарства, прививки и вакцины, плач и колики, присмотр за ребенком, установка автокресла, уход за пуповиной и обрезание.

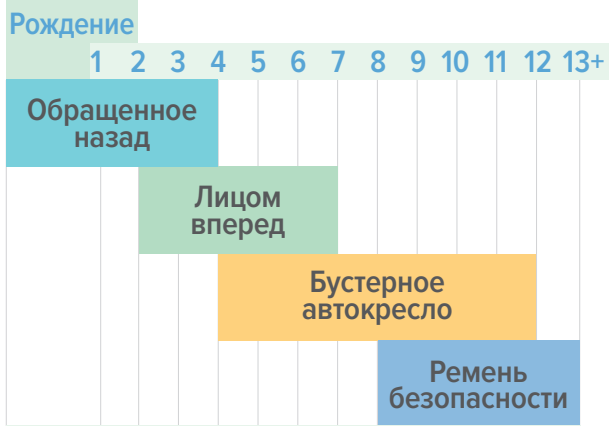
3. Ваш ребенок в возрасте 3-6 месяцев. Темы включают в себя медицинский осмотр ребенка, измерение роста, скрининг по предмет нарушений в развитии и безопасность младенцев.

4. Ваш ребенок в возрасте 6-12 месяцев. Темы включают в себя стоматологическую помощь младенцам, твердую пищу, такие основные этапы развития, как ползание, ходьба и умение разговаривать.

Попутно мы предлагаем диаграммы и контрольные списки, которые вы можете использовать для отслеживания важных этапов развития, и место для ваших собственных заметок.

Ресурсы

Рекомендуемые автокресла в зависимости от возраста вашего ребенка (в годах) и размера



0-2+



2-7

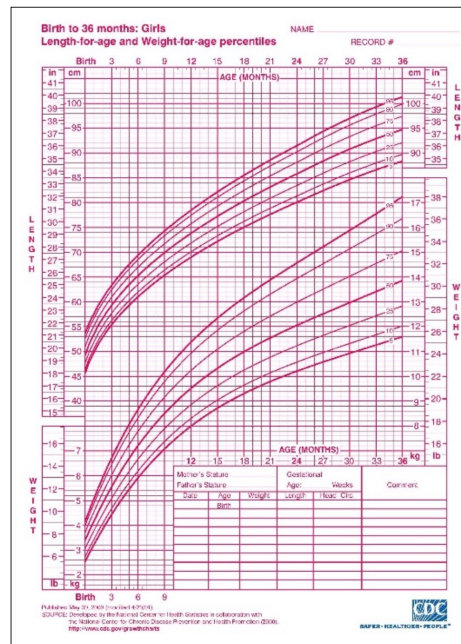


4-12



8+

link.careoregon.org/ohp-car-seats



См. веб-сайт cdc.gov/growthcharts для просмотра этой диаграммы в увеличенном размере.

Программа «Женщины, младенцы и дети» (WIC) — это бесплатная программа, которая предлагает здоровое питание для беременных, недавно родивших, младенцев и детей в возрасте до 5 лет. Программа WIC предлагает обучение правильному питанию, поддержку при грудном вскармливании, здоровое питание и направления для участия в медицинских и социальных программах. Ознакомьтесь с услугами программы WIC в своем округе в Интернете:

Округ Клакамас:
clackamas.us/publichealth/wic.html

Округ Малтнома: multco.us/wic

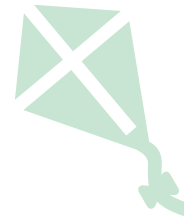
Округ Вашингтон:
co.washington.or.us/HHS/WIC

В отделе здравоохранения вашего округа также вам предложат ресурсы для родителей и детей:

Округ Клакамас:
clackamas.us/publichealth

Округ Малтнома: multco.us/health

Округ Вашингтон:
co.washington.or.us/HHS/PublicHealth



Ниже приводится перечень прививок (вакцин), рекомендованных вашему ребенку:

- АКДС — «дифтерия, столбняк и коклюш» (коклюш представляет собой спазматический кашель). Как правило, в возрасте от 0 до 18 лет дети получают вакцину АКДС шесть раз. После этого прививку АКДС рекомендуется делать не реже одного раза в десять лет.
- Гепатит А — вакцина против гепатита А, которую делают только один раз в возрасте от 1 года до 2 лет.
- Гепатит В — вакцина против гепатита В, которую делают четыре раза в возрасте от 0 до 2 лет.
- Hib — вакцина против гемофильной инфекции типа b предотвращает распространение заболеваний, связанных с бактериями *H. influenzae*. Она делается три или четыре раза в первые два года жизни.
- Инфлюэнца — вакцина более известная как прививка от гриппа (flu shot), это ежегодная прививка для детей в возрасте старше 6 месяцев.

- ИПВ — «инактивированная вакцина против полиомиелита». Эта вакцина защищает детей от полиомиелита. Её делают четыре раза в возрасте от 0 до 6 лет.
- MMR — «корь, эпидемический паротит, краснуха». Делается дважды в возрасте от 0 до 6 лет.
- ПКВ или ППСВ — «пневмококковая конъюгированная вакцина» или «пневмококковая полисахаридная вакцина», которая помогает в профилактике пневмококковой инфекции. Вашему ребенку введут одну из двух видов вакцин, и он получит её четыре раза в течение первых 15 месяцев жизни.
- РВ — прививку ротавирусной вакцины делают два или три раза в первые шесть месяцев жизни ребенка.
- Var — эта вакцина предотвращает ветряную оспу, более известную как ветряная оспа. Её делают дважды в возрасте от 1 года до 6 лет.

Для получения более подробной информации посетите веб-сайт [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) или обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.

На следующей диаграмме показан типичный график прививок в первые два года жизни:

Возраст	АКДС	Гепатит А	Гепатит В	Hib	ИПВ	MMR	ПКВ/ППСВ	PВ	Var
Рождение			✓						
1-2 месяца			✓						
2 месяца	✓			✓	✓		✓	✓	
4 месяца	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 месяцев	✓			✓			✓	✓	
6-18 месяцев			✓		✓				
12-15 месяцев				✓		✓	✓		
12-18 месяцев									✓
12-24 месяца		✓							
15-18 месяцев	✓								

Месяцы от 0 до 3

«Четвертый триместр»

Первые три месяца после родов иногда называют **«четвертым триместром»**. Следующие темы помогут вам в воспитании ребенка в первые три месяца!

Послеродовой уход для молодых родителей. Если вы являетесь участником программы Health Share/CareOregon, ваше страхование физического, стоматологического и психиатрического здоровья действует в течение как минимум 12 месяцев после завершения беременности (независимо от любых других изменений в доходах или обстоятельствах). Это означает, что у вас еще есть время, чтобы получить доступ к «дополнительным» льготам для беременных, таким как очки,

стоматологическая помощь и консультации. Первые недели после родов жизненно важны для вас и вашего ребенка — они помогают заложить фундамент здоровья для детей и родителей, который сохранится на всю жизнь ребенка.

В дополнение к осмотрам состояния здоровья своего ребенка (см. стр. 40) важно, чтобы вы посещали своего лечащего врача, чтобы убедиться в поддержании своего здоровья после рождения ребенка. В первые недели жизни своего ребенка вы адаптируетесь ко многим изменениям, включая физические, социальные и психологические. Ваши гормоны меняются, вы учитесь заботиться о своем

новорожденном, и совместно с чувством радости вы также можете испытывать чувства усталости, стресса, боли и другие проблемы.

Несмотря на то, что вы больше не беременны, после родов появляются новые риски для здоровья, на которые ваш врач должен будет обратить внимание. Запишитесь на прием к своему врачу, чтобы обсудить свои потребности в медицинском обслуживании. Послеродовые визиты важны для вас так же, как осмотры состояния здоровья важны для вашего новорожденного ребенка. Ваш врач может



помочь вам решить, когда безопасно вести активный образ жизни, обсудить варианты планирования семьи и при необходимости подсказать вам о других ресурсах.

Помощь при кормлении

новорожденного. Кормление грудью, также называемое грудным вскармливанием или грудным кормлением, — это важный способ предложить детям питание, в котором нуждается их организм, помогая укрепить их естественный иммунитет против болезней. Программой CareOregon оплачиваются услуги консультантов по грудному вскармливанию, предлагающих поддержку и помощь в решении любых проблем, с которыми вы сталкиваетесь во время грудного вскармливания. Также полностью оплачивается стоимость молокоотсосов.



Пренатальные витамины. Продолжайте принимать пренатальные витамины в течение шести месяцев после рождения ребенка или дольше, если вы все еще кормите грудью. Пренатальные витамины предоставляются бесплатно по рецепту врача.

Тревожные симптомы после родов. Большинство рожениц восстанавливается без каких-либо проблем. Однако могут возникнуть осложнения, и знание того, на что следует обращать внимание, может спасти вам жизнь. Ассоциацией женского здоровья, акушерских и неонатальных медсестер (AWHONN) был составлен полезный перечень признаков, на которые следует обратить внимание после родов. Используя аббревиатуру POST BIRTH, мы перечислили признаки, при появлении которых вы можете позвонить по тел. 911 или своему поставщику услуг.

Звоните по тел. 911 при следующих симптомах:

- **Боли** в груди.
- **Затрудненное дыхание** или одышка.
- **Судорожные приступы.**
- **Мысли о причинении вреда себе** или кому-либо еще.

Или позвоните своему поставщику услуг, если у вас наблюдается следующее:

- **Кровотечение**, необходимость использования одной прокладки в час или сгустки крови размером с яйцо или крупнее.
- **Незаживающий** надрез.
- **Покрасневшая или опухшая нога**, тревожащая из-за боли или ощущения жара при прикосновении.
- **Температура** 100.4° градусов по Фаренгейту (38 градусов по Цельсию) или выше.
- **Головная боль**, которая не проходит даже после приема лекарств, или сильная головная боль с изменениями зрения.

Сон. На сон часто обращается основное внимание в первые месяцы жизни ребенка. Достаточно ли спит ребенок? Достаточно ли спите вы? Как вы можете заботиться о своем ребенке, когда вы сами устали? Недостаток сна и попытки приучить ребенка к режиму сна могут вызывать у вас разочарование. Вот несколько советов Американской академии педиатрии, которые помогут каждому обрести более здоровый сон:

- **Младенцы должны спать на спине.** Риск синдрома внезапной детской смерти (см. стр. 44) возрастает, когда дети не лежат на спине.
- **Запеленайте ребенка.** Многим детям (но не всем) нравится ощущение комфорта, когда они плотно завернуты в детскую пеленку. Убедитесь, что вы не запеленываете ребенка слишком плотно

или слишком свободно. Если запеленать слишком плотно, ребенку может быть трудно дышать, если слишком свободно, он может распеленаться.

- **Создайте режим.** Уже в возрасте 2 месяцев вы можете начать приучать ребенка к тому, что ему пора спать. Это может быть купание, особая песня, выключение света в комнате — все, что дает ребенку понять, что пора спать.
- **Вздремните, когда спит ребенок.** Если вам позволяет ваш график, вздремните, пока спит ваш ребенок. Даже короткий сон может помочь вам набраться сил.



Безопасный сон. В этой связи вы можете услышать несколько разных слов. Вот что они означают:

- Совместный сон — это когда ваш ребенок спит в той же комнате или на той же кровати, что и вы, а не в своей комнате.
- Совместное проживание в комнате означает, что ваш ребенок спит с вами в вашей комнате, но не на вашей кровати. Например, у ребенка может быть собственная кроватка в вашей комнате.
- Совместное использование кровати — это когда ваш ребенок спит в вашей кровати рядом с вами.



Американская академия педиатрии рекомендует спать с ребенком в одной комнате, но не в одной кровати, в течение первого года жизни или, как минимум, в течение первых шести месяцев.

Наша цель — чтобы родители и их дети были в безопасности. Если вы иногда спите на одной кровати, помните об этих советах от фонда Charlie's Kids Foundation:

- Положите ребенка на спину, когда он спит.
- Используйте жесткий матрас и уберите ненужные/свободные одеяла, подушки и мягкие игрушки.
- Не позволяйте ребенку перегреваться.
- Не спите на одной кровати, если вы находитесь под воздействием алкоголя, наркотиков или сильнодействующих лекарств.

Эмоциональная поддержка. Воспитание ребенка — это тяжелый труд. Это нормально, если родители новорожденного малыша испытывают стресс. Помните, что вы не одиноки, и убедитесь в том, что вы проявляете заботу о себе. В рамках программы CareOregon оплачиваются услуги, которые помогут вам справиться со стрессом, грустью, беспокойством или горем.

Вопрос: Я чувствую себя подавленным. Что я могу сделать?

Ответ: Консультирование является оплачиваемой льготой для всех участников программы Health Share/CareOregon. Узнайте у своего поставщика услуг по беременности и родам, предлагаются ли в клинике услуги штатного консультанта. Или позвоните в отдел обслуживания клиентов программы CareOregon: 503-416-4100 или бесплатный номер 800-224-4840.



Употребление табака, электронных сигарет и других веществ. Если курите вы, курит и ваш ребенок. Однако вы оба можете отказаться от табака. Поговорите со своим основным лечащим врачом (ПСП) или поставщиком услуг по беременности и родам об услугах, которые предлагаются программой CareOregon и призваны помочь вам сократить потребление табака или вовсе отказаться от курения. Или обратитесь в службу Quit For Life® - бесплатную консультационную службу, которая предлагает свои услуги по телефону и в онлайн-чате:

- Позвоните по бесплатному номеру 800-784-8669 (800-QUIT-NOW)
- Посетите веб-сайт quitnow.net/Oregon

Лечение зависимости от психоактивных веществ — от алкоголя или наркотиков — это один из лучших подарков, которые вы можете сделать своему ребенку. Эти услуги полностью обеспечиваются страхованием. Попросите своего лечащего врача помочь вам начать лечение.

Ресурсы общественного здравоохранения.

Существует множество ресурсов общественного здравоохранения, которые помогут вам в воспитании ребенка. Вот несколько вариантов:

• **WIC (Программа для женщин, младенцев и детей):** Программа WIC — это общенациональная программа здорового питания системы общественного здравоохранения. Программа WIC помогает семьям получать здоровое питание и многое другое. Клиенты плана страхования Oregon Health Plan (OHP) имеют право на участие в программе WIC, если они беременны, находятся в послеродовом периоде (недавно родили), кормят грудью или воспитывают ребенка в возрасте до 5 лет. Любой член семьи, ухаживающий за ребенком, может подать заявление на участие в программе WIC. Программой WIC предлагаются следующие услуги:

- » Пособия на покупку полезных для здоровья продуктов
- » Советы по питанию, физическим упражнениям, дородовому уходу, кормлению детей и пр.
- » Помощь в кормлении грудью/грудном

вскармливания/ грудном кормлении и
молокоотсосы для тех, кто в них нуждается

- » Занятия на различные темы о здоровье и воспитании детей
- » Информация о других услугах в нашем местном сообществе

Обработка заявлений на участие в программе WIC и услуги программы предлагаются администрацией округа. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт программы WIC вашего округа.

Программа WIC округа Клакамас:
clackamas.us/publichealth/wic.html

Программа WIC округа Малтнома:
multco.us/health/wic

Программа WIC округа Вашингтон:
co.washington.or.us/hhs/wic/index.cfm

- **Программа Family Connects:** Если вы

являетесь жителем штата Орегон, программа Family Connects — это служба, которая предлагает бесплатные визиты медсестер на дом. Медсестра местной системы здравоохранения назначит посещения примерно через три недели после рождения вашего ребенка, чтобы поддержать вас и здоровье вашего ребенка. Они знакомы с ресурсами местного сообщества и могут помочь ответить на ваши вопросы. Для получения дополнительной информации об этой бесплатной программе и о том, какие услуги могут быть доступны в вашем округе, посетите веб-сайт familyconnects.org или позвоните в отдел обслуживания клиентов программы CareOregon по телефону 800-224-4840 или телетайпу 711.

Следующий раздел:
Ваш малыш в возрасте от 0 до 3 месяцев!

«Четвертый триместр»

Мои заметки:



Мои заметки:



Месяцы от 0 до 3

Ваш ребенок в возрасте 0-3 месяцев

Прививки в этом возрасте:

Возраст	АКДС	Гепатит В	Hib	ИПВ	ПКВ/ППСВ	ППСВ	РВ
Рождение		✓					
1-2 месяца		✓					
2 месяца	✓		✓	✓	✓	✓	✓



Сообщите в план страхования Oregon Health Plan (OHP) о рождении своего ребенка.

Ваш ребенок НЕ будет автоматически зарегистрирован для участия в программе OHP. Вы или представитель больницы должны дополнительно зарегистрировать своего ребенка для участия в программе OHP в течение 30 дней после его рождения для того, чтобы получить полный доступ к пособиям программы Medicaid. О рождении ребенка необходимо сообщить в программу OHP.

Вопрос: Каким образом мой ребенок может стать участником программы OHP?

Ответ: Как правило, представитель больницы отправляет в программу OHP документ, уведомляющий о рождении ребенка. Если больница не позаботится об этом, позвоните в отдел обслуживания клиентов программы CareOregon и попросите копию этого бланка документа. Вы можете принести этот документ в больницу или на прием к врачу с вашим новорожденным ребенком. Вы также

можете сообщить в программу OHP о своем статусе и рождении новорожденного одним из следующих способов:

- » Позвоните в программу OHP по бесплатному номеру 800-699-9075.
- » Войдите в систему ONE или создайте в ней учетную запись для обновления своей информации: one.oregon.gov
- » Отправьте новую информацию и вопросы на адрес oregonhealthplan.changes@state.or.us. Если вы отправляете электронное письмо, напишите свой запрос в строке темы электронного письма (например, «birth of baby» (рождение ребенка) или «pregnancy status change» (изменение статуса беременности)). В самом электронном письме укажите ключевую информацию: полное имя, идент. номер участника и номер телефона, по которому с вами можно связаться.

Убедитесь, что ваш план медицинского страхования и план медицинского страхования вашего ребенка один и тот же.



Осмотры новорожденных и процедуры.

В первые недели жизни вашего ребенка ему предстоит пройти несколько обследований, некоторые из которых обязательны. В больнице сразу после рождения и в первые недели жизни врачи рекомендуют вашему ребенку следующее:

- Прививку вакцины против гепатита В. Это первая из четырех доз, которые ребенок получит в течение первого года жизни.
- Инъекцию витамина К. Все дети рождаются с недостатком витамина К. Эта инъекция поддерживает свертываемость крови и предотвращает проблемы, связанные с недостатком витамина К.
- Глазную мазь с эритромицином – антибиотиком, помогающим защитить ребенка от глазных инфекций. Вы можете заметить, что в глазах вашего ребенка или вокруг глаз сохраняется клейкое вещество.

- Программу Northwest Regional Newborn Bloodspot Screening (NWRNBS), предлагающую анализ крови, который позволяет выявить более 40 различных заболеваний.
- Скрининг на наличие врожденных пороков сердца (иногда называемые CCHD) в течение первых 24–72 часов жизни.
- Проверку слуха, являющуюся обязательной в штате Орегон в первый месяц жизни вашего ребенка.

В дополнение к уходу, предлагаемому в больнице, младенцы нуждаются в осмотре своим основным лечащим врачом (PCP), как правило, в первую неделю после рождения. Первый прием вашего ребенка у врача может проводить семейный врач, педиатр или акушерка.

- **Вашего нынешнего основного лечащего врача (РСР).** Если ваш лечащий врач также обслуживает детей, вы можете попросить его стать лечащим врачом вашего ребенка.
- **Педиатров и педиатрических медсестёр.** Медицинские работники, специализирующиеся на обслуживании младенцев, детей и подростков. Позвоните в программу CareOregon или попросите своего основного лечащего врача помочь вам найти педиатра или обратитесь в наш онлайн-каталог поставщиков на веб-сайте careoregon.org/find-a-provider
- **Клиники семейной медицины.** Эти поставщики услуг принимают как взрослых, так и детей. Врачи РСР в клиниках семейной медицины могут быть врачами семейной медицины, практикующими семейными медсестрами или фельдшерами. В клинике семейной медицины вы и ваш ребенок можете посещать одного и того же врача.

Установка автокресла. Прежде чем сотрудники родильного дома позволят вам забрать ребенка домой, в вашей машине должно быть установлено соответствующее детское кресло. Надлежащая установка автокресла может быть сложной задачей. Мы рекомендуем вам пройти бесплатную проверку автокресла, предлагаемую программой Oregon Impact (oregonimpact.org или 503-303-4954) или воспользоваться другой службой, которая предлагает бесплатную проверку безопасности.

Уточните в больнице, проводят ли они занятия по безопасному использованию автомобильных кресел. Некоторые программы и общественные ресурсы могут предлагать автокресла со скидкой или бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания клиентов программы CareOregon, и мы поможем вам найти ресурсы. Дополнительную информацию об автокреслах можно найти на веб-сайте oregonimpact.org/Child_Passenger_Safety



Ваш ребенок в возрасте 0-3 месяцев

Вопрос: В какую сторону должно быть обращено автокресло?

Ответ: По закону штата Орегон младенцы и дети младшего возраста должны ездить в машине лицом к заднему окну, пока им не исполнится 2 года.

Вопрос: Где должен сидеть мой ребенок?

Ответ: По закону штата Орегон новорожденные должны сидеть на заднем сиденье, если в автомобиле установлена передняя подушка безопасности.

СОВЕТ: Ремни безопасности должны проходить через сиденье на уровне плеч ребенка или чуть ниже. Нагрудный ремень должен быть на уровне подмышек ребенка. Таким образом ремень охватывает ребра, а не живот.



Уход за пуповиной. У младенцев в первые несколько недель их жизни есть небольшая культя высохшей пуповины. Прежде чем отвалиться, она должна отсохнуть и почернеть. Следите за тем, чтобы она была чистой и сухой. Пусть культя отпадет сама по себе, её не следует пытаться оторвать.

Обрезание. Обрезание оплачивается из средств программы CareOregon. Поговорите со своим врачом, если у вас возникли вопросы о том, делать ли обрезание своему ребенку.



Подгузники. Как родителю вам предстоит поменять большое количество подгузников! В первые несколько дней вы, вероятно, можете ожидать:

	Мокрые подгузники	Подгузники с испражнениями
1 день	!👉	👐
День 2	!👉!👉	👐👐
День 3	!👉!👉!👉	👐👐👐
День 4 +	!👉!👉!👉!👉!👉	👐👐👐

После этого вам предстоит менять подгузники новорожденного шесть-восемь раз в день. Более частая смена подгузников может помочь избежать опрелостей, которые часто вызываются влагой.



Ваш ребенок в возрасте 0-3 месяцев

В зависимости от впитывающей способности подгузников вам не обязательно менять подгузник после каждого мочеиспускания ребенка, однако вы должны менять подгузник ребенка после каждого испражнения. У новорожденных часто наблюдается черный дегтеобразный кал, цвет которого обычно изменяется в течение первых двух дней. Это вещество называется меконием и представляет собой вполне нормальное явление. Если вас что-либо беспокоит в стуле вашего ребенка — например, цвет, консистенция или частота испражнений — позвоните своему врачу.

Помощь при кормлении новорожденного. Молоко, которое вырабатывает ваш организм, — это самая здоровая пища, которую вы можете предложить своему ребенку для его роста в первый год жизни. Как правило, кормление грудью также представляет собой особый способ для родителей сблизиться со своими детьми. Вы можете посетить консультанта по грудному вскармливанию в больнице после родов и позже, если у вас возникнут проблемы

с грудным вскармливанием. При необходимости грудное молоко можно заменить смесью, однако грудное вскармливание часто является самым здоровым (и наименее дорогостоящим) вариантом. Центры CDC рекомендуют «от 1 до 2 унций детской смеси каждые 2–3 часа в первые дни жизни ребенка». По мере того, как ваш ребенок растет, увеличивается в размере и его живот. См. таблицу на стр. 30.

Вы можете столкнуться с трудностями при грудном вскармливании. К частым проблемам относится болезненность, набухание молочных желез, закупорка протоков и мастит (инфекция в ткани молочной железы). Несмотря на то, что большинство из этих проблем не являются серьезными, с ними может быть трудно справиться. У вас также могут возникнуть вопросы о том, когда начать приучать ребенка к бутылочке. Ваш лечащий врач, поставщик медицинских услуг по беременности и родам, консультанты по грудному вскармливанию и бесплатные общественные группы, такие как **La Leche League (llli.org)** могут оказать вам поддержку.

Вопрос: Почему у меня еще нет молока?

Ответ: Молоко обычно «приходит» — то есть, вы начинаете его вырабатывать — через несколько дней после родов. Младенцы рождаются с запасом энергии и получают достаточное количество питательных веществ из молозива — прозрачного вещества, которое организм вырабатывает до того, как вы начнете вырабатывать молоко. Начните кормить грудью/вскармливать грудью вскоре после родов, поскольку это поможет вашему организму начать производить молоко.



Вопрос: Получает ли мой ребенок достаточно молока? Разве они не получают больше молока из бутылки?

Ответ: В молочных железах обычно производится столько молока, сколько необходимо ребенку. Американская академия педиатрии утверждает, что молочные железы «предназначены для обеспечения вашего ребенка именно тем запасом молока, который ему необходим для питания, роста и развития». Несмотря на то, что вам может показаться, что ребенок получает больше молока из бутылочки, это не так. Если вас беспокоит, получает ли ваш ребенок достаточно питания, поговорите со своим врачом или консультантом по грудному вскармливанию.



Ваш ребенок в возрасте 0-3 месяцев

Каков размер желудка моего ребенка?

Помните, желудок ребенка не такой, как у взрослого! Ниже приводится таблица размеров желудка вашего ребенка:



1-2 дня
Вишня
(0,2–0,4 унции)



3-4 дня
Грецкий орех
(1-2 унции)



5-7 дней
Абрикос
(2-3 унции)



2-3 недели
Киви
(3-4 унции)



От 6 месяцев
до 1 года
Грейпфрут
(6 унций - 2 чашки)



Взрослый
Канталупа
(4 чашки)

Информация предоставлена компанией AeroFlow Breastpumps.

Если вы кормите грудью и обеспокоены тем, что у вас недостаточно молока, поговорите со своим врачом.

Ваш ребенок в возрасте 0-3 месяцев

- Запор, с небольшим количеством стула в течение нескольких дней.
- Простуда, затрудняющая дыхание.
- Боль в ухе, длящаяся более одной недели.
- Кашель, длящийся более одной недели.
- У ребенка внезапно появилась необъяснимая сыпь.

Вопрос: Когда мне следует звонить врачу моего ребенка, а когда обращаться в отделение неотложной помощи (emergency room) или в отделение срочной помощи (urgent care)?

Ответ: Если симптомы вашего ребенка кажутся угрожающими его жизни — например, травма головы, проблемы с дыханием или отсутствие реакции — обратитесь в отделение неотложной помощи или позвоните по тел. 911. Вам не нужно сначала звонить своему поставщику медицинских услуг или в план медицинского страхования.

Если симптомы вашего ребенка не угрожают его жизни, позвоните врачу вашего ребенка. Врач, возможно, пожелает назначить прием. Такие проблемы, как простуда, лихорадка и сыпь, лучше всего решает постоянный врач вашего ребенка.

Лекарства. Большинство лекарств не предназначены для детей в возрасте до 2 лет. Если вы считаете, что вашему ребенку необходимы лекарства, такие как детский тайленол, мотрин или бенадрил, сначала обратитесь к своему врачу. Они могут подсказать вам, какие лекарства и в какой дозе давать ребенку, и стоит ли их давать вообще. Они также могут предложить средства лечения, которые могут не предусматривать медикаментозное лечение.

Иммунизация и вакцины. Иммунизация (вакцины) помогает защитить организм ребенка от определенных заболеваний. Доказано, что вакцины безопасны и эффективны. Вакцины защищают вашего

Ваш ребенок в возрасте 0-3 месяцев

правило, они начинаются в возрасте до двух недель и заканчиваются к тому времени, когда ребенку исполняется 3 или 4 месяца. Если вы считаете, что у вашего ребенка могут быть колики, обратитесь к его врачу.

Наблюдение за ребенком. Когда ваш ребенок находится на вашем попечении, лучше не оставлять его одного. Оставление ребенка одного может привести к серьезным негативным последствиям, особенно если он

уже способен передвигаться самостоятельно. Если вам необходимо ненадолго оставить ребенка (например, чтобы сходить в туалет или подготовить бутылочку), убедитесь, что ребенок находится в безопасном и защищенном месте (например, в кроватке), пока вы не вернетесь.

Следующий раздел: Ваш малыш в возрасте 3-6 месяцев!





Ваш ребенок в возрасте 0-3 месяцев

Мои заметки:

Мои заметки:



С 3 по 6 месяцев

Ваш ребенок в возрасте 3-6 месяцев

Прививки в этом возрасте:

Возраст	АКДС	Гепатит В	Hib	ИПВ	ПКВ/ППСВ	РВ
4 месяца	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 месяцев	✓		✓		✓	✓

Осмотры ребенка. Ваш врач будет регулярно проводить осмотры вашего ребенка, чтобы убедиться, что вы и ваш ребенок чувствуете себя хорошо. Во время осмотра вашего ребенка взвесят и измерят его рост, чтобы врач мог убедиться, что развитие вашего ребенка идет по плану.

Будет проверено сердцебиение, дыхание, брюшная полость, руки и ноги, кожный покров, глаза, уши, нос, рот и горло вашего ребенка, а также его рефлексы. Вашему ребенку сделают прививки, необходимые для защиты его здоровья, и вы сможете задать любые интересующие вас вопросы.

Во время профилактических осмотров врач также может провести обследование развития вашего ребенка.

Используйте этот буклет, чтобы подготовить вопросы для вашего следующего приема у врача и записывать сделанные вашему ребенку вакцины.

Мои заметки:

Как правило, осмотры детей назначаются по следующему расписанию:



Новорожденный: Первые шесть месяцев

- » Через несколько дней после рождения
- » 1 месяц
- » 2 месяца
- » 4 месяца



Младенец: 6-12 месяцев

- » 6 месяцев
- » 9 месяцев
- » 12 месяцев (1 год)



Ребенок, начинающий ходить: 1-3 года

- » 15 месяцев
- » 18 месяцев
- » 24 месяца (2 года)
- » 30 месяцев (2,5 года)
- » 36 месяцев (3 года)
- » После этого раз в год!





Ваш ребенок в возрасте 3-6 месяцев

Измерение роста. Во время осмотра ребенка врач измерит вес, рост и окружность головы вашего ребенка. Эти показатели наносятся на стандартную диаграмму роста, подобную той, что показана на странице 8. Ваш врач поможет вам убедиться в том, что ваш ребенок получает питание и поддержку, необходимые для его здоровья.

Если у вас есть возможность, следите за тем, чтобы не слишком много разговаривать по мобильному телефону или другому устройству в присутствии ребенка — для развития младенцам необходимо участливое взаимодействие!

Проверка на выявление нарушений в развитии. В течение первых лет жизни ваш ребенок развивается во многих отношениях. Эти изменения не только физические, но и эмоциональные, социальные и когнитивные (обучение, мышление и решение проблем). В течение этих важных первых лет жизни у ребенка развиваются новые навыки, включая ползание, ходьба и вербальное общение. Эти новые навыки называются «этапами развития» (см. стр. 50). Проверка на выявление нарушений в развитии — это небольшой тест, позволяющий определить, достиг ли ребенок этих этапов или существуют области, где ребенку нужна поддержка.

Обсудите вопросы, связанные с развитием ребенка и обследованием общего развития с лечащим врачом своего ребенка во время профилактического осмотра. И всегда обращайтесь к врачу вашего ребенка, если у вас имеются опасения по поводу развития вашего ребенка. Врач вашего ребенка будет периодически проводить проверки на выявление нарушений в развитии ребенка, чтобы убедиться в том, что его мозг развивается так же, как и его тело. Многие поставщики медицинских услуг используют анкету-опросник относительно возраста и этапов развития (Ages & Stages Questionnaire, ASQ) для оценки процесса развития детей на основе определенных этапов развития. Проверка на выявление нарушений в развитии — это совершенно стандартная процедура, и вам не о чем беспокоиться. Ваш ребенок будет продолжать проходить проверки, пока ему не исполнится 5 лет.

Разговор с детьми (и в их присутствии) способствует здоровому развитию их головного мозга. Сюда относится ежедневное чтение вашему ребенку и подражание звукам, которые издает ваш ребенок.

Один из способов, способствующих развитию мозга, — реагировать на поведение ребенка. Это означает, что когда ребенок лепечет, плачет, жестикулирует и т. д., лица, осуществляющие уход, реагируют на это, разговаривая с ребенком, устанавливая зрительный контакт, держа ребенка на руках и т. д.



Синдром внезапной детской смерти (СВДС). Синдром СВДС иногда называют смертью в колыбели, и это понятие распространяется на необъяснимую смерть ребенка в возрасте до одного года, как правило, во время ночного сна. Чаще всего синдром СВДС имеет место у детей в возрасте 2-4 месяцев. По данным центров CDC ([cdc.gov/sids](https://www.cdc.gov/sids)) есть важные действия, которые вы можете предпринять, чтобы предотвратить синдром СВДС:

- **Укладывайте ребенка спать на спине.** Ребенку небезопасно спать на животе, и это может увеличить риск возникновения синдрома СВДС. Это самый важный прием, который вы можете предпринять, чтобы защитить своего ребенка от синдрома СВДС.
- **Используйте жесткий матрас и плотно прилегающие простыни.** Свободные постельные принадлежности, лишние подушки или одеяла следует убрать из детской кроватки. Одеяла должны быть тонкими и подвернутыми со всех сторон под матрас кроватки. Или вы можете, используйте цельнокроеный костюм для сна, который ребенок может надевать вместо одеяла.
- **Сохраняйте место сна ребенка в прохладе.** Если ребенок перегревается из-за наличия дополнительных одеял, шапок и т. д., это может привести к апноэ (проблемам с дыханием), что, в свою очередь, может вызвать появление синдрома СВДС.





Ваш ребенок в возрасте 3-6 месяцев

Мои заметки:

Мои заметки:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



С 6 по 12 месяцы

Ваш ребенок в возрасте 6-12 месяцев

Прививки в этом возрасте:

Возраст	АКДС	Гепатит В	Ніb	ИПВ	ПКВ/ППСВ	РВ
6 месяцев	✓		✓		✓	✓
6-18 месяцев		✓		✓		

Уход за полостью рта у младенцев.

Надлежащий уход за зубами является залогом более благоприятного общего состояния здоровья. Ваш ребенок должен посетить стоматолога, как только у него начнет прорезаться первый зуб. Вы и ваш ребенок имеете бесплатное страхование стоматологического обслуживания в рамках

плана Oregon Health Plan (ОНР). Узнайте в администрации плана стоматологического обслуживания о льготах, доступных для вашего ребенка. Номер телефона вашего плана стоматологического обслуживания указан на вашей идентификационной карте участника программы Health Share/CareOregon.

Твердая пища. В какой-то момент вы начнете давать ребенку твердую пищу. На веб-сайте [CDC.gov](https://www.cdc.gov) предлагаются следующие советы о том, как узнать, готов ли ребенок к приёму твердой пищи:

- Ребенок сидит прямо и держит голову самостоятельно.
- Ребенок открывает рот, когда вы предлагаете ему еду.
- У ребенка больше нет языкового рефлекса, из-за которого происходит выталкивание пищи изо рта.

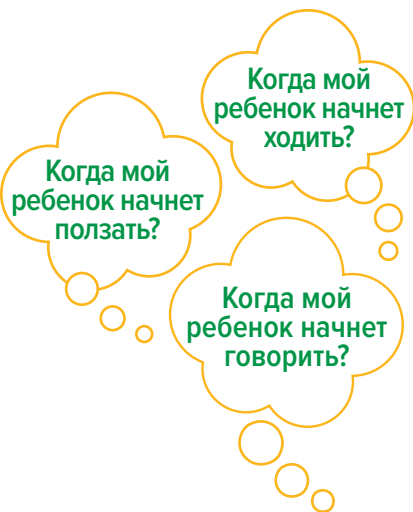
Даже когда вы начинаете давать ребенку твердую пищу, рекомендуется также продолжать кормить его грудным молоком или смесью. Твердая пища не заменяет грудное молоко или смесь — должен быть медленный переход, часто в течение многих месяцев. Американская академия

педиатрии рекомендует кормить ребенка грудным молоком в течение года, если есть такая возможность, чтобы и в дальнейшем сохранить пользу от него.

Когда вы начинаете кормить ребенка твердой пищей, начинайте со здоровой пищи, например, пюре из фруктов и овощей, и избегайте обработанных пищевых продуктов. Когда дети едят твердую пищу, они также формируют свои вкусовые предпочтения, поэтому раннее введение здоровой пищи помогает детям развить вкус именно к ней. Более здоровая пища также помогает улучшить здоровье зубов, как только они начнут появляться у ребенка. Избегайте сладких продуктов, сладких напитков, например соков, и всего, что может быть слишком большим или трудным для усвоения.



Ваш ребенок в возрасте 6-12 месяцев



Этапы развития. Приведенные выше вопросы часто возникают у молодых родителей. Это важные вопросы, которые часто обсуждаются с врачом во время осмотра ребенка. Младенцы начинают

ползать, ходить и разговаривать в разное время. Не волнуйтесь — ваш малыш освоит эти навыки!

- **Ползание.** Младенцы часто начинают ползать в возрасте 6-10 месяцев. Они переходят от переворачивания к сидению. В конце концов, им становится интересно начать исследовать свой мир и научиться ползать.
- **Ходьба.** Забавно смотреть на то, как ребенок делает первые шаги, и вполне естественным является желание увидеть их как можно скорее. Младенцы способны начать ходить в возрасте от 10 до 14 месяцев, а некоторые дети могут начать ходить в возрасте ближе к 16 или 17 месяцам. Как только ваш ребенок будет готов начать ходить, будьте готовы ловить его, когда он начнет падать, и предлагайте поддержку и положительные эмоции. Возможно, результат не будет достигнут так скоро, как вы этого желаете, но он будет достигнут!

- **Вербальное общение.** Младенцы рождаются, издавая различные звуки, и вскоре вы заметите, что эти звуки приобретают более чёткую форму и смысл. Чем больше вы общаетесь с ребенком, тем больше вероятность того, что он выучит слова и начнет их использовать. Помните, никогда не рано начать читать своему ребенку! Американская академия педиатрии рекомендует читать ребенку несколько минут перед сном. К тому времени, когда детям исполняется 2 года, они обычно говорят предложениями, состоящими из двух-четырёх слов.

Безопасность для младенцев. Вы не успеете оглянуться, как ваш ребенок будет весь в движении — он будет переворачиваться, ползать, ходить и, наконец, бегать. Убедитесь в том, что ваш дом приспособлен к вашему маленькому непоседе. Храните предметы, которые

СОВЕТ: Помните, что консультирование является обеспечиваемой страхованием льготой для всех участников Health Share/CareOregon. Узнайте у своего поставщика услуг по беременности и родам, предлагаются ли в клинике услуги штатного консультанта. Или позвоните в отдел обслуживания клиентов программы CareOregon: 503-416-4100 или бесплатный номер 800-224-4840.



Ваш ребенок в возрасте 6-12 месяцев

могут быть опасны, например, острые предметы, чистящие средства и лекарства, в недоступном для вашего ребенка месте.

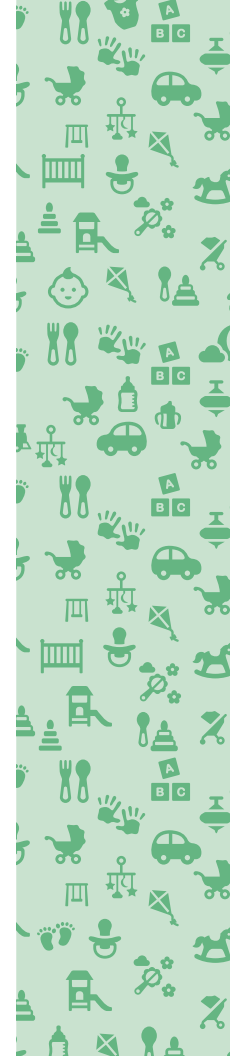
Датчики дыма и угарного газа. Наличие этих датчиков в вашем доме жизненно важно для обеспечения вашей безопасности и безопасности своего ребенка. Угарный газ не имеет ни запаха, ни вкуса, поэтому вы не узнаете, имеется ли в вашем доме утечка угарного газа. В продаже имеются детекторы «два в одном», которые при обнаружении дыма или угарного газа издают сигнал тревоги.

Краска на основе свинца и асбест. До того, как стало известно о вредном воздействии этих веществ, такие материалы, как асбест и краска на основе свинца, регулярно использовались в строительстве. Эти материалы могут присутствовать в вашем доме и могут нанести вред вашему ребенку.

• **Краска на основе свинца:** По данным центров CDC «В домах, построенных в США до 1978 года, скорее всего, присутствует краска на основе свинца... Дети могут отравиться, если будут жевать поверхности, покрытые краской на основе свинца, ... есть отслаивающуюся краску или есть или дышать свинцовой пылью». Позвоните по тел. горячей линии штата Орегон по номеру 800-368-5060, чтобы узнать, как провести тестирование детей и узнать, были ли они подвержены воздействию краски на основе свинца. Наборы для проведения теста на наличие свинца предлагаются в большинстве продуктовых и хозяйственных магазинов. Если в вашем доме присутствует свинцовая краска, подумайте о том, чтобы перекрасить стены и избавиться от игрушек, на которые нанесена краска на основе свинца. Кроме того, когда ваш ребенок подрастет, сделайте все возможное, чтобы он ничего не ел с пола, где могут находиться отслоенные частички свинцовой краски.

- **Асбест** — вредный для здоровья материал, использовавшийся в строительстве до 1980 года. Он может быть опасен для детей, особенно если вы проводите какие-либо ремонтные работы в доме. Поручите удаление асбеста профессионалам — не пытайтесь удалить его самостоятельно. Наборы для проведения теста на наличие асбеста можно найти в большинстве хозяйственных магазинов, а дополнительную информацию можно найти на странице link.careoregon.org/deq-asbestos

Мои заметки:



Мои заметки:



Свяжитесь с нами

Не забывайте, что по мере развития вашего новорожденного малыша программа CareOregon и многие другие общественные службы готовы поддержать вас. Все сотрудники программы CareOregon желают вам и вашему ребенку всего наилучшего!

Свяжитесь с нами

Мы работаем с 8:00 до 17:00
с понедельника по пятницу.

Отдел обслуживания клиентов: 503-416-4100,
бесплатный номер 800-224-4840 или TTY 711

Чат через смс: 503-488-2887

Отправьте нам **защищенное сообщение:** careoregon.org/portal

Дополнительная полезная информация предлагается на веб-странице проекта CareBaby: careoregon.org/carebaby

ОНР-HSO-22-3146
HSO-21237250-RU-1025





315 SW Fifth Ave
Portland, OR 97204

careoregon.org

