

www.mam22.ru/school/

## Будущие мамочки!

Мы поздравляем вас с новым этапом жизни вашей семьи – ожиданием и появлением малыша.

Специально для вас наша школа будущих мам «Мама Рядом» разработала данную электронную методичку, которая обязательна будет вам полезна при подготовке к родам и встрече с малышом.



## Скоро роды



#### Предвестники родов:

- •потеря массы тела;
- •ощущение легкости дыхания головка плода опустилась и плотно прижалась ко входу в костный таз
- •появление выделений из влагалища. Это «слизистая пробка» выделения необильны, носят мажущий характер, слизистые или слизисто-кровяные, могут быть коричневыми или розовыми по цвету;
- **-«тренировочные» схватки.** Они регулярные, короткие и быстро проходящие при поглаживании живота;
- •боли в области поясницы тянущие и слабые.

#### Признаки начала родов:

- •излитие околоплодных вод;
- •появление регулярных родовых схваток (поначалу каждые 15-20 минут, затем учащаются и становятся дольше).

### Ехать в роддом ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- •излитие околоплодных вод;
- •схватки, повторяющиеся каждые 10-15 минут;
- •появление кровянистых выделений из половых путей.

### Как родить легко?!

<u>Роды - это только твоя</u> ответственность.

Подготовиться к ним, родить легко и избавиться от страхов тебе помогут в Школе будущих мам «Мама Рядом».







## Что нужно учесть при сборе сумки в роддом

- 1. Приобрести все необходимые вещи для сумки в роддом (70% вещей в роддом можно купить в гипермаркетах Ашан и Лента там большой ассортимент и самые лояльные цены).
- 2. Вещи в роддом можно брать только в полиэтиленовых пакетах, либо в специальных прозрачных силиконовых сумках. Чемоданы/дамские сумки запрещены.
- 3. Необходимо взять с собой документы (папку с документами нужно всегда и везде с собой носить с 35-37 недели на случай экстренных родов): паспорт, полис, СНИЛС, обменную карту, родовый сертификат.
- 4. Заранее подготовить вещи на выписку и оставить их дома ( с собой в роддом их брать не нужно): одежда на выписку маме, комплект на выписку малышу, автолюлька (если встреча из роддома происходит на автомобиле).
- **5. Подготовиться морально и физически к родам,** чтобы сложилось полное понимание того, что вас ждет впереди и как можно помочь себе и своему малышу в процессе родов.

# Огромный поток противоречивой информации сбивает с толку?!

Разобраться в нём тебе помогут на курсах для беременных «Мама Рядом»







### Роддом № 5 ГУЗ «Краевой перинатальный центр»

Адрес: Барнаул, Попова, 29

Телефон +7 (3852) 43-83-71 +7 (3852) 43-84-03

#### Отличительные характеристики роддома №5

- Входит в состав КГБУЗ «Алтайский краевой клинический центр охраны материнства и детства»
- •Детская реанимация 2-е место по РФ
- •Возможна аргоноплазменная коагуляция при кесаревом сечении
- •Имеется второй этап вынашивания недоношенных
- •Совместное пребывание мамы и малыша даже в реанимации
- •Возможность присутствия мужа на кесаревом сечении
- •Возможность посещения родных непосредственно в палату к роженице в часы приема.
- Родзалы: индивидуальные
- •Возможность партнерских родов: ДА
- •Возможные виды родов: горизонтальные
- •Палаты: «мать и дитя»

# Интересует актуальная информация про беременность и роды?

пройди полные курсы для беременных Барнауле, «Мама Рядом» - это <u>твои беременность и роды «от А до Я».</u>









#### Роддом № 1 МУ3

Адрес: Барнаул, Германа Титова, 25

Телефон +7 (3852) 33-76-43 +7 (3852) 33-76-63

#### Отличительные характеристики роддома №1

- Лучшее учреждение здравоохранения по профилактике и налаживанию грудного вскармливания
- •Сплоченный коллектив, совместно работающий десятилетиями (преемственность персонала)
- •Один из самых популярных роддомов Барнаула по рейтингам рожениц
- •Родзалы: индивидуальные
- •Возможность партнерских родов: ДА
- •Возможные виды родов: горизонтальные
- •Палаты: «мать и дитя»

# Хочешь получить полезные контакты и заручиться поддержкой?

### 9 специалистов в 1 курсе,

каждый - практик и профессионал своего дела, каждый донесет до тебя всю необходимую информацию, ответит на все вопросы и поделится полезными контактами.





#### Роддом № 2 МУЗ

Адрес: Барнаул, Молодежная, 9

Телефон +7 (3852) 66-97-53 +7 (3852) 66-97-46

#### Отличительные характеристики роддома №2

- Самый первый родильный дом города возраст 80 лет
- •Имеет самую большую историю среди других заведений Барнаула, работающих в сфере репродуктивных технологий
- Награжден дипломом лауреата и сертификатом подтверждающим право использование логотипа Национального конкурса «Лучшие учреждения здравоохранения Российской Федерации 2018»
- •Подразделения роддома вошли в число лучших коллективов города: коллектив отделения новорожденных занесен на Доску Почета «Слава и гордость Барнаула»; коллектив Центра планирования семьи и репродукции занесен на Доску Почета «Клятве Гиппократа верны» комитета по делам здравоохранения.
- Несколько врачей роддома имеют звание «Заслуженный врач РФ»
- •Один из самых популярных роддомов по рейтингам рожениц.
- Родзалы: индивидуальные
- Возможность партнерских родов: ДА
- Возможные виды родов: горизонтальные
- Палаты: «мать и дитя»

### Хочешь пообщаться со специалистами из роддомов заранее?

Преподаватели школы - врачи из разных роддомов города, кандидаты медицинских наук, практики из частных клиник. Получи информацию из первых





### Роддом № 11 ГБ (Моторный завод)

Адрес: Барнаул, Малахова, 51

Телефон +7 (3852) 40-17-09 +7 (3852) 40-02-66

#### Отличительные характеристики роддома №11

- •Находится в составе КГБУЗ «Городская клиническая больница № 11, г. Барнаул»
- •В роддоме при необходимости проводятся консультации невролога, терапевта, уролога, окулиста, отоларинголога.
- Единственная акушерско-гинекологическая служба в городе Барнауле при многопрофильной больнице, хорошо оснащенные современной аппаратурой подразделения.
- Родзалы: индивидуальные
- •Возможность партнерских родов: ДА
- Возможные виды родов: горизонтальные
- •Палаты: «мать и дитя»

## Как облегчить боль в родах?

Узнай всё о <u>позах в родах</u>, отработай <u>техники дыхания</u> и <u>подготовь тело к родам</u> на курсах для беременных «Мама Рядом».





## ДАР (Алтайский краевой клинический перинатальный центр)

Адрес: Барнаул, Фомина, 154

Телефон +7 (3852) 56-93-01 +7 (3852) 56-93-02

#### Отличительные характеристики ДАР

- •Самый молодой родильный дом (с 2016 года)
- •Построен по федеральной программе по европейским стандартам
- Акцент сделан на индивидуальном подходе к роженице и ребёнку: индивидуальные родзалы и палаты с удобствами; питание и сбор анализов организованы в палатах
- Возможность посещение родных в часы приема непосредственно в палату
- Официальные платные услуги для рожениц: выбор врача, платные роды, нахождение в палатах повышенной комфортности 24 220 рублей
- VIP-пакеты услуг от 50 000 до 70 000 рублей
- •Наличие семейных палат, где можно находиться с ребенком и супругом
- Родзалы: индивидуальные
- Возможность партнерских родов: ДА
- Возможные виды родов: горизонтальные и вертикальные
- •Палаты: «мать и дитя»

## Сомнения в выборе роддома и врача?

Узнай всё об особенностях роддомов Барнаула, получи информацию из первых уст, задай волнующие тебя вопросы на курсах для беременных в Школе мам «Мама Рядом».





## Как уменьшить болевые ощущения при схватках

- 1. Замедленное дыхание; дыхание с максимально удлиненным выдохом. Дышите на схватке медленно и глубоко: на 4 счета делайте вдох, на 6 счетов длинный выдох со звуком через расслабленные приоткрытые губы.
- 2. Расслабление мышц всего тела.
- **3. Найти положение тела**, в котором боль ощущается слабее.
- **4. Самомассаж** пояснично-кретцовой области.
- **5.** Прохладный душ на область живота/поясницы.

## Как вести себя в родах, чтобы родить без травм?!

Отработай практические навыки под руководством узких специалистов на курсе для беременных «МамаРядом»





### Календарь прививок

Сроки проведения вакцинации и ревакцинации	Наименование прививки		
12 часов	Первая вакцинация — гепатит В		
3–7 дней	Вакцинация — туберкулез		
1 месяц	Вторая вакцинация — гепатит В		
3 месяца	Первая вакцинация— дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит		
4,5 месяца	Вторая вакцинация— дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит		
6 месяцев	Третья вакцинация— дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит Третья вакцинация— гепатит В		
12 месяцев	Вакцинация— корь, эпидемический паротит, краснуха		
18 месяцев	Первая ревакцинация— дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит		
20 месяцев	Вторая ревакцинация — полиомиелит		
6 лет	Вторая ревакцинация— корь, эпидемический паротит, краснуха		
7 лет	Вторая ревакцинация— дифтерия и столбняк Первая ревакцинация— туберкулез		
13 лет	Вакцинация против вирусного гепатита В Вакцинация против краснухи (девочки)		
14 лет	Третья вакцинация— дифтерия и столбняк Ревакцинация— туберкулез Третья ревакцинация— полиомиелит		
Взрослые	Ревакцинация — дифтерия и столбняк каждые 10 лет после последней ревакцинации		

## Как обрабатывать пупок новорожденному?

Как умывать? Пеленать? Когда можно купать? Эти и многие другие навыки ты отработаешь на пупсах в Школе мам «Мама Рядом».







## Оформление документов на ребенка

N∘	Наименование	Куда	Срок выдачи	Документы
1	документа Свидетельство о рождении	обращаться Органы ЗАГС по месту регистрации	в день обращения	Свидетельство о рождении
2	СНИЛС	МФЦ, Управление пенсионного фонда в г. Барнауле	3 дня, в день обращения	Свидетельство о рождении
3	Полис ОМС	Страховая организация	В течение 30 рабочих дней, временный в день обращения	Свидетельство о рождении
4	Справка о регистрации по месту жительства	УФМС России по Алтайскому краю	В течение 3-5 рабочих дней	Свидетельство о рождении, паспорт родителя с пропиской, куда вписывать ребенка, свидетельство о праве собственности на поллещение
5	Регистрация ребенка по месту жительства	Паспортный стол, МФЦ	В течение 5 робочих дней	Свидетельство о рождении, паспорт родителя с пропиской, куда вписывать ребенка, свидетельство о праве собственности на поллещение, свидетельство о браке
6	Отметка о гражданстве РФ	УФМС России по Алтайскому краю	В течение 3-5 рабочих дней	Паспорта родителей, свидетельство о рождении

#### ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

## «Готова ли ты к родам и встрече с малышом?»

- 1. Какой период родов самый длительный?
- 2. Если родовая деятельность замедлилась, какие действия ты можешь предпринять для ее усиления?
- 3. Сколько минут должно быть между схватками, когда пора ехать в роддом?
- 4. Как может помочь фитбол в родах?
- 5. Какие способы обезболивания в родах бывают?
- 6. Воспроизведите типы дыхания «собачка» и «свечка».
- 7. Что такое импринтинг?



## Полезные адреса и ссылки

#### Оформление материнского капитала в Барнауле

В Барнауле материнский капитал оформляется в Пенсионном фонде (пр. Комсомольский, 80a). Кроме того, заявление по МК принимает МФЦ и его филиалы.

Нужно предоставить следующие документы:

- 1.Паспорт;
- 2.Свидетельства о рождении/усыновлении всех детей;
- 3. Заявление на получение сертификата.

## Многофункциональный центр предоставления государственных услуг Алтайского края

- •Почтовый адрес: 656052 г. Барнаул, Павловский тракт, 58г
- •Электронный адрес: mfc@mfc22.ru
- •Сайт: www.mfc22.ru
- •Центр телефонного обслуживания: 200-550, Пн-Чт: 8.00 18.00, Пт: 8:00 17:00

#### Пенсионный фонд

Отдел оформления и выдачи СНИЛС (для его получения нужен паспорт одного из родителей и свидетельство о рождении ребенка) – тел. 289-819, отдел по вопросам материнского капитала – тел. 379-536

#### Запись ребенка в детский сад

- •Самостоятельно на сайте eso.edu22.info (там же проверка очередности в детский сад)
- На электронном портале государственных услуг г. Барнаула portal.barnaul.org/sportal
- •У специалистов отдела образования по месту жительства.

### ПРОВЕРЬ СЕБЯ! «Готова ли ты к родам и встрече с малышом?»

- 8. Когда и в какой воде/с какими добавками нужно купать новорожденного?
- 9. Нужно ли выдерживать интервалы между кормлениями малыша? 10. Каких продуктов стоит избегать
- 10. Каких продуктов стоит избегать кормящей маме?

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

- УЕСЛИ ТЫ ЗНАЕШЬ ОТВЕТЫ НА 9-10 вопросов из 10, поздравляем! Ты готова к родам и встрече с малышом!
- УЕсли ты ответила на 6-8 вопросов из 10, ты молодец, однако следует восполнить пробелы в знаниях.
- ✓ Если ты дала ответы на 5 и менее вопросов, тебе необходимо всерьез задуматься об изучении информации и подготовке к родам.



Подай он-лайн заявку на курс на сайте <u>www.mam22.ru/school/</u> или 8-913-0-229-229

### Приданое для малыша

- •комплект на выписку
- •кроватка (бортики в кроватку)
- •матрас, наматрасник
- •постельное белье (2-3 комплекта)
- •маленькое одеяло размером 100\*150 см (х/б, «байковое»);
- •коляска/слинг
- СТОЛИК ИЛИ ДОСКА ДЛЯ ПЕЛЕНАНИЯ
- •автокресло категории 0+
- •памперсы new born
- •влажные салфетки детские (без отдушек)
- •предметы гигиены и ухода
- пеленки х/б 120\*90 см (7-10 штук);
- •пеленки фланелевые 120\*90 см (7-10 штук);
- •пеленки трикотажные 120\*90 см (7-10 штук);
- •одноразовые впитывающие пеленки или клеенка;
- •распашонки (с короткими и длинными рукавами, с открытыми ручками) 5 шт;
- •кофточки с открытыми ручками 5 шт;
- •полотенце для купания;
- •термометр для воды;
- •ванночка для купания (с ровным дном, без выпуклостей, длина не менее 65 см);
- •травы для купания (череда, шалфей, ромашка);
- •ползунки на лямках 3 шт;
- •боди 3 шт;
- •кофточка теплая 3 шт;
- •штанишки 3 шт;
- •шапочки х/б и теплые по 2 шт;
- носочки х/б 3 шт;
- •носочки шерстяные 1 шт;
- •нарядный комбинезон с шапочкой 1 шт;
- •теплый костюм с шапочкой по сезону.



### Курсы для беременных «Мама Рядом»

- 3 недели
- 9 занятий
- 10 тем
- 20 часов теории и практики
- 9 специалистов
- Чаты поддержки 24/7





## Список литературы для будущих и молодых мам

- 1. Л. Петрановская «Тайная опора»
- 2. Н.Н. Авдеева «Вы и ваш младенец»
- 3. Н.П. Коваленко «В добрый путь к успешным родам»
- 4. М.Ибука «После трех уже поздно»
- 5. И.Семина «Как мамочка за чудом ходила»
- 6. Я. Корчак «Как любить ребенка»
- 7. Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком как»
- 8. М. Оден «Возрождённые роды»
- 9. Б. Никитины и Л. Никитины «Мы и наши дети»
- 10. А. Куусмаа, А. Изюмская «Мама на нуле»

## Подпишись на нас в Instagram!

Отсканируй Instagram-визитку, чтобы подписаться на наш аккаунт:

- •открой в приложении Instagram раздел «поиск» (иконка лупы внизу),
- •в верхнем правом углу нажмите на квадратик и наведите на данное изображение, изображение сканируется самостоятельно.

Готово!





## Мы желаем вам легких родов и счастливого материнства!



## Вся подробная информация www.mam22.ru/school/

8-913-0-229-229

Мы в Instagram @mom.school