



CPBF • FBPC

Canadian Premature Babies Foundation
Fondation pour Bébés Prématurés Canadiens

Добро пожаловать в клуб!

Знакомство с Отделением интенсивной терапии для новорожденных (ОИТН) — родители для родителей

Обращение к родителям, впервые оказавшимся в Отделении

У каждого из нас своя история, но всех нас объединяет то, что наши малыши находятся в Отделении интенсивной терапии для новорожденных (ОИТН). Кто-то из нас провел здесь всего пару недель, а кто-то находится уже довольно долго. Некоторые малыши уже практически преодолели последствия преждевременных родов, а у некоторых по-прежнему наблюдаются трудности. Для кого-то пребывание в ОИТН сопряжено с настоящими испытаниями, а кто-то не замечает проведенного здесь времени. Всех нас сильно изменил этот опыт, благодаря которому мы лишь укрепились в любви к своим детям.

Этот буклет содержит всю необходимую информацию в максимально подробной и простой форме. В нем мы мало касаемся сугубо медицинских вопросов, поскольку считаем, что их лучше обсуждать с вашим лечащим врачом. Мы с радостью ответим на все ваши вопросы и постараемся сделать все, чтобы вы могли проводить с вашим малышом как можно больше времени. Наши врачи умеют творить настоящие чудеса, но быть родителями можете только вы.

Безусловно, вам необходимо знать о любых возможных рисках и осложнениях, которых стоит опасаться. Однако не менее важно помнить, что, вполне вероятно, уже через какой-то год ваша жизнь будет полна радости. Мы желаем вам и вашим близким всего самого лучшего.

10 вопросов к медицинским специалистам ОИТН

1.	Что я могу сделать, чтобы позаботиться о своем ребенке?	Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de mon bébé?	What can I do to take care of my baby?
2.	Кто еще в ОИТН будет заботиться о моем ребенке?	Qui d'autre s'occupera de mon bébé à l'UNSI?	Who are the other people in the NICU who will be taking care of my baby?
3.	Как связаться с ОИТН? К кому можно обратиться с вопросом?	Comment faire pour joindre l'UNSI? À qui dois-je m'adresser si j'ai des questions?	How can I contact the NICU? Who do I talk to if I have questions?
4.	Что такое обход и могу ли я принять в нем участие?	Qu'est-ce que la « tournée de l'unité » et comment faire pour y participer?	What are rounds and how can I participate in them?
5.	Как долго мой ребенок будет находиться в ОИТН?	Combien de temps mon bébé peut-il rester à l'UNSI?	How long might my baby be in the NICU?
6.	Как оборудована палата моего ребенка и что означают различные звуки сигналов медицинских аппаратов?	Quel équipement se trouve dans la chambre de mon bébé, et pouvez-vous m'expliquer ce que signifient les diverses alarmes?	What is that equipment in my baby's room, and can you explain what the different alarms mean?
7.	Как обычно проходит пребывание малышей, таких как мой ребенок, в ОИТН?	Qu'est-ce qu'un bébé comme le mien est susceptible de vivre à l'UNSI?	What are some typical experiences that a baby like mine might have in the NICU?
8.	Какие ресурсы и услуги поддержки доступны мне и членам моей семьи в ОИТН и самом госпитале?	À quelles ressources et à quels services de soutien avons-nous droit, ma famille et moi, à l'UNSI et à l'hôpital?	What resources and support services are available for me and my family, both in the NICU and in the hospital?
9.	Есть ли какие-либо ограничения на мое пребывание вместе с ребенком? Кто может навещать меня и моего ребенка здесь?	Est-ce que je peux rendre visite à mon bébé à l'UNSI à n'importe quel moment ? Qui peut venir nous voir, mon bébé et moi, quand nous y sommes?	Are there any limitations on when I can be with my baby in the NICU, or who can visit me and my baby while we are here?
10.	Как я узнаю, что мой ребенок готов к переводу в другой госпиталь или к выписке домой?	Comment saurai-je si mon bébé est prêt à être transféré à un autre hôpital ou à obtenir son congé?	How will I know when my baby is ready to be transferred to another hospital or discharged home?

«Как вы справились с этим?»

Родители малышей, побывавших в ОИТН, делятся опытом и своими историями

Впервые переступая порог ОИТН, вы наверняка с трудом представляете, как сложатся для вас ближайшие недели или месяцы. Мы попросили родителей малышей, выписанных из нашего отделения, поделиться своими историями о том, как они справлялись с трудностями во время пребывания здесь и какие находили решения. Мы благодарим всех тех, кто нашел возможность поговорить с нами!

Josee: «Мне помогли две вещи: журнал, который я полюбила читать в свободное время, и приобретенные подруги из числа других мам, чьи дети также лежали в ОИТН.

Чем мне помогали другие? Например, мне приносили готовую еду, что очень выручало. Моя мама принесла мне одежду, поскольку я оказалась здесь фактически с пустыми руками. К нам приходило много, порой даже слишком много, людей. Мой муж завел страничку в Facebook, на которой все могли узнавать новости, не обращаясь напрямую ко мне или врачам. Мне действительно хотелось побыть в окружении самых близких родственников, врачей и друзей, с которыми я познакомилась уже здесь. Я рада, что остальные с пониманием отнеслись к моему желанию».

Sayid: «В первые две недели нам было очень тяжело. В какой-то момент все стало налаживаться, но перед выпиской вновь возникли осложнения. Вернувшись домой, мы с женой осознали, что по-прежнему не можем справиться со своими чувствами, и обратились к психологу. Никогда не думал, что мне доведется сделать это, но в тот момент нам это очень помогло. Пребывание в ОИТН является тяжелым испытанием для родителей, и

нет ничего постыдного в том, чтобы обращаться за помощью. Если бы мы сделали это чуть раньше, это стоило бы нам гораздо меньших слез».

Heather: «Кто-то сравнивает этот опыт с поездкой на американских горках, но я, как заядлый бегун, провела бы аналогии с участием в марафоне. Наш сын родился на исходе 23-й недели, и нам пришлось провести много месяцев в двух разных ОИТН.

Как и многие другие мамы в Отделении, я сцеживала молоко по 10 раз в день и занималась со своим малышом по методу Кенгуру до 1 часа ежедневно. Чтобы делать все как можно эффективнее, я придерживалась постоянного графика. В свободное время я принимала участие в обходе, помогала медсестрам, занималась с малышом по методу Кенгуру, читала ребенку детские книги и пыталась получить как можно больше информации от других родителей в ОИТН.

К 8 вечера, когда в Отделение после работы приезжал мой муж, я обычно была полностью вымотана эмоционально. Я коротко рассказывала супругу о состоянии сына, после чего на пару часов отправлялась домой сцедить молоко и приготовить еду на следующий день, пока муж находился с ребенком. Наш холодильник всегда был полон замороженной еды, которую приносили наши соседи и друзья, однако я находила в готовке определенное успокоение. Нередко я с нетерпением ожидала, когда смогу на несколько часов вернуться домой и побыть в одиночестве на кухне. Полностью восстановившись после кесарева сечения, я добавила в повседневный распорядок бег, который также здорово помогал мне разгрузить голову после напряженного дня.

Думаю, многие родители детей, побывавших в ОИТН, оглянувшись назад, удивятся, как они справились. Уверена, в этом нам помогают скрытые резервы сил, о которых мы даже не подозревали ранее».

Dan: «Мы жили далеко от госпиталя и поэтому ночевали в Отделении через день, отсыпаясь дома. Иногда нас тревожил тот факт, что мы не можем проводить здесь все время, однако нам нужно было поддерживать привычный распорядок для сына, оставшегося дома. Думаю, в подобных ситуациях ты

понимаешь, что можешь сделать и делаешь это так, как можешь. Нельзя постоянно ощущать чувство вины, иначе это просто выжжет тебя изнутри. При необходимости мы также брали выходной. После возвращения домой все стало гораздо проще, особенно для моей супруги. Все-таки дома всегда лучше».

Lauren: «Наш малыш появился на 25-й неделе. В первые две недели я проводила все время в госпитале. Я участвовала во всех обходах и лично встречалась со всеми ухаживавшими за моим ребенком медсестрами. Я хотела знать, кто будет заботиться о нем. Первые две недели были очень напряженными, эмоциональными, нервными и полными взлетов и падений. Уверена, каждый поймет это. На третьей неделе муж сказал мне, что нам предстоит провести в Отделении еще как минимум три месяца. В этот момент я поняла, что необходимо послушать советы других относительно сбалансированного управления временем. Нам пришлось найти компромисс. По воскресеньям я получала выходной, который тратила на свои дела, сон и просто общение, чтобы не выпадать из жизни. Теперь такой выходной у нас был еженедельно. Каждый из нас брал на себя заботу о питании и прочих домашних делах с тем, чтобы максимально разгрузить законный выходной для другого. Всего одного дня хватало мне, чтобы полностью перезарядить батарейки на предстоящую неделю. Надеюсь, мои скромные советы помогут другим справиться с этим испытанием».

Celeste: «Мое главное открытие состоит в том, что не существует правильного способа преодолеть это. Каждый может высказать свое мнение, но целиком конкретно твою ситуацию не знает никто. Поэтому тебе приходится самостоятельно приходить к тому, что нужно тебе и твоей семье. Если я хотела проводить время в госпитале, я была там. Если мне нужно было домой, я отправлялась туда. Все изменилось, когда моего малыша стали готовить к выписке. Мне все время нужно было находиться в ОИТН для кормления. Это было непросто, но я справилась. Я не переставала говорить себе, что это не навсегда. Сейчас все это вспоминается как сон».

Keisha: «Я воспринимала как праздник ЛЮБОЕ самое незначительное достижение моего сына. Я не

преувеличиваю! Первый туалет, первое купание, да что угодно! Медсестры помогли мне изготавливать сертификаты, делать отпечатки ножек и карточки с именем. Меня печалило отсутствие радостей, связанных с рождением ребенка, и я всеми силами старалась вернуть это в нашу жизнь. Сейчас ему уже 5, и он обожает рассматривать свой огромный фотоальбом, полный воспоминаний».

Sara: «Единственная мудрость, которую мне хотелось бы обрести заранее, состоит в том, что любое расписание, которое ты составишь, продержится от силы одну-две недели. Ребенок растет, меняется, открывает для себя что-то новое, а с ним меняется все и в твоём графике. Поначалу ты дико напугана и хочешь постоянно быть рядом. Затем ты пытаешься все расставить по полочкам в поисках баланса. Но после этого вас переводят, и все меняется вновь. А затем вы с ребенком возвращаетесь домой, и опять все начинается сначала! Поэтому я не предлагаю планировать всю свою жизнь на ближайшие три месяца. Просто составьте график на неделю и затем меняйте его по ситуации. Жить в неопределенности трудно, но это естественная часть пребывания в ОИТН».

Заметили что-то общее во всех историях?

1. Нет универсального или единственно правильного способа справиться с этой ситуацией. Ищите то, что поможет именно вам.
2. Не бойтесь обращаться за помощью и получать ее.
3. Заботьтесь о себе.
4. Думайте о том, чем вы будете заниматься, когда все останется позади.

Кормление малыша

Ученые единогласно утверждают, что для новорожденных нет ничего лучше грудного молока. Это верно для каждого ребенка, но в отношении недоношенных или больных детей играет особую роль.

В ОИТН грудное молоко — это не просто питание. Это самое настоящее лекарство, которое защищает ребенка от инфекций, позволяет смягчить течение проявившихся болезней и способствует выздоровлению, росту и общему укреплению организма. Большинство детей, появившихся на свет раньше срока (особенно до 35-й недели), в первые дни жизни не готовы к грудному кормлению. Они будут получать грудное молоко через трубочку до тех пор, пока не научатся делать это самостоятельно. Ваше молоко — это удивительный подарок вашему малышу, и вам нужно научиться распоряжаться этим даром правильно.

В некоторых госпиталях вам порекомендуют сцеживать молоко вручную сразу после рождения ребенка. Не бойтесь, если поначалу вам удастся получить лишь несколько капель — эти капли могут творить настоящие чудеса. Попросите медсестер рассказать вам о сцеживании или помочь сделать первые шаги. Иногда ваше молоко может появиться лишь через несколько дней, и в этот период вам стоит узнать о возможности получать донорское молоко.

Чтобы добиться постоянного результата и получать достаточно грудного молока для вашего ребенка, лучше всего использовать специальные медицинские молокоотсосы. Попросите медицинских работников дать вам все необходимое. Кроме того, они научат вас правильно чистить оборудование и принадлежности. В первые 2 недели для лучшего результата рекомендуется сцеживаться 8–10 раз в день. Со временем многие женщины привыкают делать это достаточно часто, создавая запас на 4–5 часов, что позволяет просыпаться для сцеживания лишь раз за ночь.

Если у вас возникают трудности, вы испытываете дискомфорт или хотите узнать больше о грудном молоке и питании вашего ребенка, обратитесь к консультанту по вскармливанию. Во многих госпиталях есть собственные специалисты подобного профиля, но при необходимости в ОИТН вам всегда помогут попасть к ним на прием.

Иногда по медицинским или другим причинам у женщины возникают проблемы с грудным молоком, что может привести к стрессу или возникновению чувства вины. Если вы оказались в такой ситуации, попробуйте поговорить с собой так, как это сделал бы ваш друг или близкий человек. Будьте добры к себе и поймите, что в конечном итоге то, что лучше для вас, будет лучше и для вашего ребенка.

Поскольку малышам в ОИТН требуется помощь в росте, в их питание часто включаются специальные укрепляющие добавки. Иногда для этого используются смеси на основе грудного молока, а в некоторых случаях применяются продукты из коровьего молока. Специалисты ОИТН по питанию — это настоящий кладезь полезной информации. Они помогут вам найти ответы на вопросы и подобрать то, что лучше всего поможет вашему ребенку.

Если ваш малыш готов принимать молоко из груди или бутылочки, помните, что научиться делать это правильно не так просто. Это естественный процесс, но на его освоение может уйти какое-то время. Это период обучения как для вас, так и для вашего ребенка. То же можно сказать и о кормлении из бутылочки. Не торопитесь! И вам, и ребенку, необходимо время на то, чтобы привыкнуть к новому.

Естественно, родители в ОИТН не могут не переживать о том, как едят и растут их дети. Однако при этом важно сосредоточиться на том, какое счастье вам приносит кормление своего ребенка. Не спешите, дайте возможность малышу свыкнуться с новыми ощущениями. Так мы помогаем им понять, насколько радостным может быть этот процесс. И, конечно, не нужно отдельно говорить, как сильно это укрепляет взаимосвязь между вами.

Магия прикосновения

Вы — лучшее лекарство для своего ребенка. Звук вашего голоса, вкус материнского молока, осознание того, что это ваш малыш... и волшебство прикосновения! Касаясь ребенка, вы делаете для него невероятно много. Вы можете обнимать его, прижиматься к нему кожей, а когда малыш немного подрастет и окрепнет, вы можете начать делать ему массаж.

Метод Кенгуру или метод «кожа к коже» предусматривает нахождение ребенка на груди родителя. Ученые могут бесконечно говорить о том, насколько это полезно для малыша и для вас самих, но лучше всего его эффект описывается совершенно немедицинским термином. Это настоящая магия!

Находясь у вас на груди, ребенок лучше регулирует свои биологические показатели, лучше растет, лучше спит, и, более того, при этом его мозг быстрее развивается. В то же время родители, держа своего малыша, успокаиваются, обретают чувство уверенности, прочнее связываются с ребенком. Кроме того, у женщин увеличивается выработка грудного молока! И это лишь малая часть из научно доказанных преимуществ этой методики.

Поначалу вы можете переживать, держа на груди ребенка, особенно если он совсем еще маленький. Однако со временем все станет гораздо проще. Многие родители говорят, что часы, проведенные с малышом на груди, остались самыми теплыми воспоминаниями об их пребывании в ОИИТ.

Однако, если вы по каким-либо причинам сегодня не можете взять ребенка или ограничены во времени, есть другие способы согреть его теплом прикосновения.

Например, родители могут приобнять ребенка чистыми руками за голову и снизу. Такой способ подходит для самых маленьких и слабых детей, которые еще не готовы к тому, чтобы находиться на груди родителя. Если ваш малыш проснулся или его

что-то беспокоит, поговорите с ним или тихонько спойте, не прекращая при этом обнимать. Он не только услышит ваш голос, но и почувствует его через ваши руки.

Одна из разновидностей метода Кенгуру состоит в том, что после снятия крышки с инкубатора родитель склоняется над ребенком, не беря его на руки. Это великолепный способ установить контакт с малышом. Как правило, он длится меньше, чем обычный сеанс по методу Кенгуру, однако родители отмечают те же положительные эффекты, особенно в отношении выработки грудного молока.

Советы по прикосновениям

- Прежде чем начать сеанс по методу Кенгуру, всегда посещайте туалет и обязательно перекусите или выпейте что-нибудь.
- Мамам следует продумать график сцеживания. Возможно, после продолжительного сеанса у вас будет больше молока.
- Во многих госпиталях особое внимание уделяется отсутствию запахов. Малыши предпочитают ваш естественный запах любым одеколонам или кремам.
- Проконсультируйтесь с медсестрой или совершающим обход врачом, какого рода прикосновения будут более полезны для вашего ребенка именно сегодня и какое время для этого лучше выбрать. Кроме того, вы можете обсудить график сеансов с медсестрой по телефону.

Защита ребенка в ОИТН

Помните, что вы не просто родитель малыша — вы его главный защитник! Родители и члены семей уделяют особое внимание безопасности ребенка в ОИТН. Итак, что вы можете сделать, чтобы гарантировать максимально безопасное пребывание ребенка в Отделении.

Мойте руки сами и всегда просите делать это окружающих

Всегда мойте руки с мылом после посещения туалета, а также если вы заметили на них любое загрязнение (молоко, стул или слюна). Если видимое загрязнение отсутствует, вы можете использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Всегда используйте дезинфицирующие средства до и после того, как вы прикасаетесь к ребенку. Следите за тем, к чему прикасаетесь. Помните, что электронные приборы, в том числе телефоны и ноутбуки, являются сильным источником загрязнения. Тщательно следите за их чистотой.

Снимите любые украшения и наращенные ногти

Под кольцами, часами, браслетами и наращенными ногтями могут скрываться бактерии. Именно поэтому в большинстве госпиталей вас попросят снять любые украшения и наращенные ногти. Если у вас возникли какие-либо вопросы относительно безопасности и гигиены рук, обращайтесь к медсестре или врачу.

В случае болезни оставайтесь дома

Мы хотим, чтобы вы были рядом со своим малышом, но во время болезни вам лучше оставаться дома. Прежде всего, вы сами не хотите заразить своего ребенка или других детей в Отделении. С другой стороны, для ухода за малышом вам потребуется много сил. Если вы не уверены, стоит ли вам оставаться дома, лучше перестраховаться или позвонить в ОИТН для

получения консультации. Попросите о том же своих родных и близких. Даже если они не будут заходить в Отделение, они все равно могут быть источником болезнетворных микробов.

Позвольте специалистам ОИТН помочь вам

Иногда бывает сложно убедить родных и близких в том, насколько важно соблюдать правила безопасности. Если вы чувствуете определенное непонимание с их стороны, позвольте специалистам ОИТН помочь вам. Наши сотрудники расскажут им об устанавливаемых госпиталем требованиях, делая акцент прежде всего на безопасности детей.

Спрашивайте о действии лекарственных средств и медицинских приборов

Не бойтесь задавать вопросы о лекарственных средствах, которые получает ваш малыш, или медицинском оборудовании, таком как системы искусственной вентиляции легких, которые используют наши специалисты. Вы всегда должны знать, что и на каких основаниях применяется, а также какое действие на вашего ребенка это имеет. Многие родители вносят информацию о применяемых препаратах и оборудовании в свой ежедневник.

Помогайте нашим специалистам, обсуждайте с ними вопросы безопасности, делитесь своими мыслями, тревогами и вопросами

Нам важно слышать от вас, что мы делаем что-то правильно, тем более если мы можем сделать что-то еще лучше.

Не бойтесь говорить об этом. Таким образом, мы вместе делаем наше Отделение лучше. Если у вас есть какие-либо вопросы или переживания, обратитесь с ними к нашему специалисту. Вы защищаете интересы своего ребенка, и будете чувствовать себя увереннее, если будете знать, что он в надежных руках.

Взгляд со стороны

отца

Мы благодарим Andrew за то, что он поделился с нами своей историей и дал ценные советы другим отцам, чьи дети находятся в ОИТН.

Когда супруга сообщила мне о беременности, я и подумать не мог, чем обернутся для нас следующие 12 месяцев. Я только что перешел на новую работу, на которой мог трудиться удаленно. Это позволило бы мне проводить гораздо больше времени дома, уделяя внимание малышу, который должен был вскоре появиться на свет. Все налаживалось.

Однако однажды ночью у моей жены отошли воды. Мы срочно отправились в госпиталь, где ее поместили в палату для пациенток с осложнениями беременности. Через несколько дней, на 25-й неделе, родилась наша дочка.

В конечном итоге у нас все сложилось хорошо. Период пребывания в ОИТН запомнился нам с положительной стороны, однако несколько проведенных там месяцев стали непростым испытанием для нас. Чем бы я мог поделиться с другими отцами, чьи дети находятся в отделении?

Старайтесь добиться баланса

В общей сложности мы провели в госпитале чуть меньше 4 месяцев. Разрываясь между больницей и работой (а большинство отцов, естественно, продолжают работать), легко быстро перегореть эмоционально и психологически. Мало кто сможет сохранять положительный настрой, видя только рабочее место и больничную палату.

Чтобы вырваться из этого круга, я регулярно посещал спортзал. Так я эффективно сбрасывал накопившийся стресс. Чем бы вы ни увлекались, будь то фитнес, музыка или что-то другое, попробуйте использовать это для разгрузки.

По возможности приезжайте в госпиталь каждый день

Это позволит вам не только больше видеться со своим малышом, но и не даст вашей супруге почувствовать себя в одиночестве в стенах Отделения. Кроме того, так вы сможете лично встречаться со специалистами, которые ухаживают за вашим ребенком, и получать ответы на все интересующие вас вопросы. Также вы сможете больше заботиться о вашей крохе, меняя подгузники, измеряя температуру или проводя сеансы по методу Кенгуру.

Я понимаю, что в случае с отцом это не всегда возможно. Нам повезло. Я могу работать удаленно прямо из госпиталя, и при этом у нас не было других детей, которым также требовалось бы внимание. Тем не менее, когда я мог взять дочь на руки, поговорить с медсестрой или просто увидеть своих родных, я чувствовал себя гораздо лучше.

Не бойтесь быть единственным мужчиной

Очевидно, что львиную долю населения ОИТН составляют женщины. Порой вы можете чувствовать себя неловко, когда в комнате для посетителей или во время тематической лекции вы остаетесь единственным мужчиной среди нескольких мам, бабушек и медсестер. Но с первых же минут вы поймете, что этот дискомфорт существует лишь у вас в голове, и каждый, кто окружает вас, сконцентрирован лишь на том, чтобы помочь малышам как можно скорее окрепнуть и вернуться домой. Кроме того, ребенок нуждается в отце. Малыши любят слышать звук папиного голоса и любят быть у них на руках. Находясь рядом, вы оказываете поддержку своей супруге и делаете то, что должен делать для своего ребенка отец, даже если раньше вы и представляли это себе немного иначе.

Принимайте активное участие в подготовке и планировании дня выписки

Одной из трудностей, с которой сталкиваются родители в ОИТН, является неопределенность с днем выписки. Когда наша дочь попала в это Отделение, нам сказали, что она будет находиться там до установленной даты и, скорее всего, какое-то время после нее. Все будет зависеть от того, как она будет расти и крепнуть. Поэтому мне было сложно спланировать свою деятельность к моменту выписки. Я мог взять неделю отпуска к предполагаемой дате, но то, что за это время мои родные вернутся домой, никто не гарантировал. Придется ли мне постоянно сдвигать эту неделю? Я не знал.

В день выписки я всю работу над крупным проектом, который было сложно передать кому-то. Он был почти завершен, и мне хотелось довести его до конца самому. До выписки дочери из Отделения я оставался на ночь в госпитале на протяжении пары недель (естественно, не высыпаясь). Когда мои родные вернулись домой, она, как и любой другой ребенок, часто плакала по ночам (что также не

способствовало крепкому сну).

Я закончил проект через 5 недель после выписки малышки и был вынужден взять недельный отпуск. После 7 недель без сна в условиях непрекращающегося стресса от работы я был полностью истощен. Если бы я мог вернуться в прошлое, я попытался бы передать проект другому сотруднику за пару недель до даты выписки и предпочел бы участвовать в нем в качестве одного из членов команды или консультанта, а не тащить его на себе целиком.

Конечно, у всех разные ситуации на работе. Однако за весь период пребывания в ОИТН для меня это было самое тяжелое, и я рекомендовал бы другим по возможности избегать таких нагрузок.

В остальном же проведенное там время оставило у нас положительные эмоции, чего мы вряд ли ожидали в тот момент, когда у супруги отошли воды. Помимо всего прочего, с чем мы впервые столкнулись за это время, теперь я смог отпраздновать первый день рождения малышки и свой первый День отца дома. Это ли не счастье?!



Как ВЫ себя чувствуете?

Даже непродолжительное пребывание в ОИТН может быть эмоционально тяжелым. Конечно, основное время вы тратите на уход за своим ребенком, но при этом необходимо заботиться и о себе. Дома ребенка должна ждать здоровая, крепкая, уверенная в своих силах семья. Каждый находящийся в ОИТН испытывает свои эмоции. Кому-то кажется, что здесь, словно на американских горках, все меняется каждую минуту. Сложно на какое-то время позабыть о жизни за стенами Отделения. Непросто справиться с неопределенностью. На помощь вам придут специалисты ОИТН и, конечно, ваши родные и близкие:

- **Эмоциональная поддержка** — профессиональная помощь или просто плечо, на которое можно опереться.
- **Финансовая поддержка** — знакомство с программами социальной помощи, общественными инициативами, ресурсами госпиталя и многими другими данными.

- **Получение знаний** — помощь в поиске людей и специалистов, которые лучше других смогут ответить на ваши вопросы.
- **Бытовая поддержка** — помощь ваших родных и близких в приготовлении еды, выполнении работ по дому, общении с другими родственниками и друзьями, поездках в госпиталь.

Если вы не можете справиться со своими чувствами, помните, что вы не одиноки, и вам всегда придут на помощь. В большинстве госпиталей есть специалисты по социальному обеспечению, которые направят вас в нужные службы или побеседуют с вашим семейным врачом. Родители, чьи дети попадают в ОИТН (как матери, так и отцы), часто подвержены депрессии, находятся в подавленных чувствах или испытывают раздраженность, и лучше всего в такой ситуации обратиться за помощью. Кроме того, вам может пригодиться помощь национальной группы поддержки Канадского фонда помощи недоношенным детям в Интернете (www.cpbfbfbc.org). Если в вашем районе существует подобная организация, социальный работник госпиталя поможет вам связаться с ней.



Возвращение из госпиталя домой

Все родители хотят знать, когда их малыш сможет вернуться домой. В некоторых случаях это происходит через пару недель после установленной даты, иногда примерно вовремя, а порой даже чуть раньше. В некоторых регионах, прежде чем попасть домой, дети переводятся из роддома в госпиталь находящийся в их населенном пункте. Как правило, чем раньше ребенок появился на свет, тем дольше будет период его пребывания в госпитале. Малыш готов к выписке домой тогда, когда он может стабильно дышать самостоятельно, ест из груди или бутылочки, устойчиво набирает вес и не имеет клинических заболеваний, требующих непрерывного медицинского контроля в стационарных условиях.

В некоторых учреждениях есть специалисты по подготовке к выписке, которые обсудят с вами ваши дальнейшие действия перед отправкой домой. Дни непосредственно перед выпиской могут быть очень сложны с эмоциональной точки зрения. Радость и грусть могут сменять друг друга чуть ли не ежеминутно. Вы не можете дождаться, когда окажетесь дома, но при этом переживаете, теряя надежную поддержку, которую вам оказывали специалисты госпиталя. В любом случае помните, что вы не одиноки. Многие родители отмечают, что сладкий момент выписки практически всегда имеет горький привкус тревоги.

Многие беспокоятся о том, что не прошли обучающие курсы перед рождением ребенка, но подумайте сами: наше Отделение — это одна большая школа заботы о малыше! Каждый день вы изучаете что-то новое. Конечно, перед отправкой домой вы хотите узнать больше о самых важных вещах. Спрашивайте наших сотрудников о том, как обеспечить безопасность ребенка во время сна, как защитить его при перевозке в автомобиле, как правильно выкладывать его на животик, а также когда и каких врачей следует посещать в дальнейшем. Одни малыши находятся под наблюдением педиатра, другие (особенно появившиеся на свет раньше срока) в течение определенного времени еще будут посещать специальные клиники для новорожденных. Убедитесь, что вы знаете, к кому обращаться с вопросами после возвращения домой. Это может быть ваш семейный врач, педиатр, специалист ОИТН или клиники для новорожденных.

Кроме того, многих родителей беспокоит то, что их родные и близкие не понимают особенностей развития недоношенного ребенка. Даже после возвращения домой ему нужен другой уход по сравнению с ребенком, который появился на свет вовремя без каких-либо медицинских осложнений. С этой целью мы подготовили для вас обращение, которое вы можете передать своим родственникам и друзьям перед выпиской. При необходимости вы можете вносить в этот текст любые изменения.

Дорогие родные и близкие,

Мы счастливы сообщить, что в скором времени вернемся домой вместе с нашим малышом. Уверены, вам не терпится разделить эту радость с нами.

Покидая Отделение интенсивной терапии для новорожденных, мы забираем с собой много нового, чему научились там. По рекомендациям врачей в ближайшие месяцы мы должны соблюдать предельную осторожность, чтобы обеспечить безопасность и комфортные условия для развития нашего ребенка. Заболевания, которые не доставят проблем детям, появившимся в срок, могут оказаться гораздо более серьезными для нашего малыша. Никто из нас не хочет снова возвращаться в госпиталь. Взять, к примеру, респираторно-синцитиальный вирус. Это очень распространенная болезнь, которая для вас или нас может обернуться серьезной простудой, однако при этом будет угрожать жизни нашего ребенка.

То, как мы будем заботиться о нашем ребенке, может показаться вам непривычным по предыдущему опыту, но все наши действия основываются на медицинских рекомендациях, разработанных специально для нашего малыша и нашей семьи. Мы ценим вашу поддержку и понимание.

В ближайшие месяцы согласно рекомендациям врачей мы ограничим число посетителей в нашем доме. Неокрепшему малышу вредны массовые мероприятия, поэтому будет безопаснее, если вы будете навещать нас поодиночке или небольшими группами.

Если вы собираетесь к нам в гости, пожалуйста, убедитесь в следующем:

1. Вы полностью здоровы. Если у вас даже незначительная простуда или болезненное состояние, отложите визит к нам на более позднее время. Если вы не уверены, спросите нас и, пожалуйста, не принимайте близко к сердцу возможный отказ с нашей стороны.
2. Прежде чем заходить в дом, вымойте руки и тщательно следите за гигиеной рук и их состоянием, находясь у нас в гостях.
3. Не курите непосредственно перед визитом или у нас дома.
4. Мы будем соблюдать предписания врачей относительно вакцинации и приема лекарственных препаратов для нас и нашего малыша и надеемся на ваше понимание в этом вопросе. Кроме того, мы просим вас убедиться, что у вас сделаны все необходимые профилактические прививки, в том числе от гриппа.
5. Мы тщательно придерживаемся графика кормления и сна ребенка. Если вы помогаете нам ухаживать за малышом, вам также необходимо строго соблюдать эти рекомендации.
6. Мы высоко ценим вашу помощь и благодарим вас за понимание. Кроме того, мы признательны вам за поддержку, оказанную нам во время пребывания в Отделении интенсивной терапии для новорожденных, и с нетерпением ждем момента, когда мы сможем встретиться.

Обстановка в ОИТН и дома: в чем разница?

Впервые попадая в ОИТН, многие из нас полагают, что никогда не смогут привыкнуть к этой атмосфере. Все вокруг выглядит странно... множество сигналов, приборов, цифр, людей. Несмотря на то, что мы часто упоминали здесь об американских горках, в Отделении мало что напоминает о парке развлечений.

Однако со временем вы привыкаете к этому... и в какой-то момент приходит момент перевода в другой госпиталь или выписки. Не успев полностью освоиться в одном мире, мы попадаем в совершенно другой. Дома нас ждет совсем не то, к чему мы успели привыкнуть в ОИТН.

Что будет, если мы позабудем все уроки, которые выучили в ОИТН? Что нам не пригодится? Что мы обязательно должны взять с собой?

Опираясь на советы родителей, которые были благополучно выписаны с детьми домой, мы составили следующий список рекомендаций.

О чем нужно забыть после выписки из ОИТН...

- Привычка полагаться на мониторы и другие устройства сигнализации. Дома нам это вряд ли пригодится. В своих стенах мы прекрасно обойдемся полученными знаниями о нашем ребенке и нашими пятью чувствами. Мы точно будем знать, когда что-то не так, и без колебаний обратимся за помощью. Если по медицинским показаниям ребенку требуется кислородный аппарат с монитором, мы будем помнить об этом, но не перестанем полагаться прежде всего на себя.
- Больничный график. Дома у нас не будет обходов, смен или графиков осмотра специалистами. Мы будем делать то, что лучше для нашего малыша и нашей семьи. Мы прекрасно понимаем, что по мере роста биологические ритмы ребенка также будут

изменяться.

- Ежедневное взвешивание. Мы перестанем преклоняться перед этими цифрами. Вместо этого мы будем обращать внимание на поведение ребенка, а также число мокрых и испачканных подгузников.

Что мы возьмем с собой...

- Понимание того, что лучшим лекарством для ребенка являемся мы сами. Наше прикосновение, наш запах, вкус материнского молока, наша любовь, наше терпение, звук нашего голоса, наше присутствие. Именно они значат для малыша больше всего.
- Гигиена рук и привычки по борьбе с инфекциями. Возможно, кто-то из домашних подумает, что мы перестраховываемся. ЭТО НЕ ТАК! В течение первого года жизни малыша дома мы будем соблюдать те же правила гигиены, что и в госпитале. Мы попросим родных и близких не навещать нас в болезненном состоянии. Если все идет хорошо, мы можем позволить себе расслабиться... совсем немного.
- Ежедневное осознание счастья от возможности быть с ребенком. Наши дети растут и развиваются в соответствии со своим уникальным ритмом. Нам было сложно в ОИТН, нам будет непросто и в дальнейшем, особенно в окружении семей с другими привычками и взглядами на жизнь. Когда станет действительно трудно, мы обнимем наших малышей и просто вспомним, какой сложный путь нам всем пришлось преодолеть. Мы будем ценить каждое наше достижение и не будем ничего принимать как данное.
- Стремление задавать вопросы и действовать сообща. В ОИТН наши вопросы, мысли, предчувствия и замечания играли ключевую роль для обеспечения здоровья ребенка. Дома все точно так же. Мы научились тому, насколько важно уметь говорить, и не забудем этот урок.
- Дружба с другими семьями и специалистами ОИТН. Они, как никто другой, понимают, каково это. Мы будем ценить эту дружбу всю оставшуюся жизнь.



О Канадском фонде помощи недоношенным детям

Этот буклет разработан Канадским фондом помощи недоношенным детям (CBPF-FBPC) с целью помочь семьям, чьи малыши проходят лечение в ОИТН. Этот фонд основала в 2012 году Katharina Staub, которая стала матерью преждевременно рожденных двойняшек. Наша команда состоит из медицинских специалистов и родителей, которые вместе делают все, чтобы помочь восстановиться детям, появившимся на свет раньше срока. Мы организовали национальную группу взаимопомощи для родителей, чьи малыши находятся в ОИТН, разработали серию обучающих модулей и запустили ряд ресурсов для родителей и врачей в Интернете. Кроме того, мы занимаемся распространением публикаций для родителей, посвященных зимним заболеваниям, организуем различные мероприятия в Канаде в Международный день недоношенных детей, проводим программу дотаций для пациентов, покинувших ОИТН, а также принимаем участие во всевозможных исследовательских программах, направленных на помощь детям, находящимся в ОИТН, и их родителям. Дополнительные сведения вы можете найти на нашем веб-сайте по адресу www.cpbf-fbpc.org.

www.cpbf-fbpc.org | info@cpbf-fbpc.org