

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА ПРИ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ В ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

*Перинатальный центр – забота о самом главном!*





## *Здравствуйте, уважаемый пациент!*

Для Вашего комфорта мы разработали данную Памятку с актуальной информацией о порядке пребывания в нашем центре. Мы надеемся, что она позволит лучше ориентироваться с момента поступления в стационар до момента выписки, а значит чувствовать себя более спокойно и уверенно. Мы приложим все свои знания и опыт для того, чтобы Вы постоянно чувствовали искреннюю заботу о Вашем здоровье.

Администрация Перинатального центра  
ГБУЗ «СОКБ им.В.Д.Середавина»

## Алгоритм проведения гигиенической обработки рук

### Необходимо мыть руки жидким мылом

- Перед приемом пищи;
- После посещения туалета;
- После видимого загрязнения;



**Стадия 1.**  
Ладонь к ладони,  
включая запястья.



**Стадия 2.**  
Правая ладонь на левую  
тыльную сторону кисти и  
левую ладонь на правую  
тыльную сторону кисти.



**Стадия 3.**  
Ладонь к ладони рук с  
перекрещенными пальцами.



**Стадия 4.**  
Внешняя сторона пальце  
на противоположной  
ладони с перекрещенным  
пальцами.



**Стадия 5.**  
Кругообразное растирание  
левого большого пальца в  
закрытой ладони правой  
руки и наоборот.



**Стадия 6.**  
Кругообразное втирание  
сомкнутых кончиков пале  
правой руки на левой  
ладони и наоборот.



## УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!!!

Соблюдайте правила пользования электроприборами (чайник, СВЧ, печь, телевизор, холодильник и т.п.):

- Не пользуйтесь неисправными приборами.
- Не оставляйте без присмотра электроприборы, особенно нагревательные.
- Не включайте приборы, в которых кипят воду, готовят пищу, в сеть пустыми.



Убедительная просьба, в случае обнаружения неисправности электроприборов незамедлительно сообщить об этом персоналу отделения.



# РАСПОРЯДОК ДНЯ В ОТДЕЛЕНИЯХ

7.00 – 8.00	Подъем. Утренний туалет. Выполнение врачебных назначений, подготовка к обходу врачей.
8.00-9.00	Завтрак
9.00-12.00	Обход лечащего врача, зав. отделением, выполнение врачебных назначений
12.00-14.30	Диагностические исследования
12.30- 13.30	Обед
14.30 - 16.30	Тихий час
17.00 – 18.45	Встречи с посетителями, прогулки на территории больницы*
16.30 – 18.00	Ужин
19.00 – 20.00	Выполнение врачебных назначений
21.45-22.00	Вечерний туалет, подготовка ко сну
22.00	Ночной отдых

\* Прогулки разрешаются лечащим врачом с учетом состояния здоровья пациента и проводятся только на территории больницы в летнее, строго отведенное время

## Внимание!

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- во время пребывания в стационаре выходить за территорию больницы;
  - покидать отделение после 19.00;
  - **курить в больнице**, употреблять спиртные напитки;
  - пользоваться электроприборами без разрешения администрации;
  - устранять самостоятельно поломки оборудования
  - хранить в палате верхнюю одежду, большие суммы денег, ценные вещи, украшения.
  - устанавливать личную электроаппаратуру (телевизор, ноутбуки и т.д.);
  - ходить в отделениях в верхней одежде, уличной обуви(без бахил);
  - мешать отдыху других пациентов: шуметь, вести громкие разговоры, в том числе по мобильному телефону;
  - хранить скоропортящиеся продукты питания на подоконниках и в прикроватных тумбочках;
  - самовольно передвигать мебель в палатах;
  - бросать марлю, вату, бумагу в унитазы, раковины, душ;
  - нарушать режим отделения;
  - пользоваться бельём, подушками и одеялами свободных коек в палатах;
- Администрация больницы не несет ответственность за личные вещи, деньги и ценности больного, которые не были сданы на хранение при госпитализации.**

Пациент, нарушающий «Правила внутреннего распорядка для больных, находящихся на лечении в ГБУЗ «СОКБ им.В.Д.Середавина», выписывается из отделения с формулировкой «за нарушение больничного режима».

## ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ для беременных, находящихся в стационаре

- Используйте назначенную врачом оптическую коррекцию (очки или контактные линзы), следите за её надлежащим состоянием.
- При неуверенной ходьбе попросите акушерку помочь вам дойти.
- Будьте внимательны и осторожны, когда идёте по влажному полу! Обращайте внимание на пороги, ступеньки, неровности под ногами.
- Носите подходящую обувь с не скользящей подошвой и фиксированной пяткой.
- Если вы испытываете слабость, головокружение или беспокойство, позовите на помощь медицинского сотрудника.
- При передвижении всегда осматривайте пол и обходите лежащие предметы на нем, не перешагивайте через них.
- Спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, держась за поручни.
- Не пользуйтесь телефоном во время ходьбы.
- Не читайте документы во время ходьбы.





# ПИТАНИЕ

## Прием передач:

- Передачи осуществляются ежедневно с 10.00 до 14.00 и с 17.00 до 18.45.
- Передачи передаются в двух полиэтиленовых пакетах(наружный пакет снимается)
- Продукты должны быть упакованы в чистые контейнеры и термосы
- Пакеты с продуктами маркируются (ФИО, отделение, номер палаты, дата передачи)

## В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

### РАЗРЕШАЕТСЯ ХРАНИТЬ:

- Молочные продукты
- Овощи, фрукты
- Соки

## Сроки хранения

### (после вскрытия):

- Творог – 24 часа
- Кефир – 48 часов
- Молоко - 24 часа
- Отварное мясо – 12 часов

В отделении все продукты должны находиться в пакете и обязательно подписаны (ФИО, № палаты, дата). Дату, указанную в пакете с продуктами дописывать **ежедневно**.

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ЗАПРЕЩЕННЫХ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ПАЦИЕНТАМ В СТАЦИОНАРЕ:

- Молочные, мясные изделия домашнего изготовления.
- Рыбные и мясные консервы, любые консервы домашнего приготовления.
- Мясные, рыбные паштеты.
- Кондитерские изделия с кремовой начинкой.
- Салаты из сырых и варенных овощей и фруктов, с добавлением мяса и рыбы.
- Холодец, студень.
- Готовая продукция из организаций быстрого питания (фастфуд, шаурма, роллы и прочее).

На основании СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», СанПиН 2.1.3678 – 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг".



# «ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН В III ТРИМЕСТРЕ»



Питание с умом в 3-м триместре  
Ваш гид по здоровому рациону  
на финишной прямой

Главные цели питания в 3-м триместре:

- 📋 Развитие мозга малыша (Омега-3)
- 👉 Поддержка роста ребенка (Белок)
- 📋 Строительство костей (Кальций)
- 📋 Профилактика анемии (Железо)
- ⚡ Энергия для мамы и подготовка к родам

Основа рациона: 5 ключевых элементов

## 1. БЕЛОК

Зачем: Рост малыша и подготовка вашего тела к родам.

Где искать:

- Курица, индейка, кролик
- Рыба (лосось, сельдь)
- Яйца, творог, сыр



## 2. КАЛЬЦИЙ + Витамин D

Зачем: Крепкие кости малыша и защита ваших зубов. Где искать:

- Творог, йогурт, кефир, твердый сыр
- Брокколи, кунжут, миндаль
- Яичный желток (вит. D)



## 3. ОМЕГА-3 (DHA)

· Зачем: Мозг, зрение и нервная система ребенка.

· Где искать:

- Жирная рыба (2-3 раза в неделю)
- Грецкие орехи, семена льна и семена чиа





#### 4. ЖЕЛЕЗО

- Зачем: Профилактика усталости и анемии у мамы.
- Где искать:
  - Говядина, печень (1 раз в неделю)
  - Гречка, чечевица, шпинат
  - Совет: Ешьте с витамином С (перец, апельсин, помидор) для лучшего усвоения.



#### 5. КЛЕТЧАТКА

- Зачем: Решение проблемы запоров.
- Где искать:
  - Овсянка, цельнозерновой хлеб
  - Овощи (капуста, морковь, кабачки)
  - Фрукты (яблоки, груши, сливы)
  - Чернослив, курага



#### Стоп-лист: что ограничить

⊘ Кофеин (не более 1-2 чашек кофе в день).

⊘ Продукты-аллергены в больших количествах (мед, орехи, цитрусы).

⊘ Фаст-фуд - организм беременной женщины работает за двоих, и все процессы — от усвоения питательных веществ до выведения токсинов — проходят иначе. Фастфуд бьет по самым уязвимым местам этого хрупкого механизма.

#### К чему приводит регулярное употребление фастфуда?

Для матери	Для ребенка
<ul style="list-style-type: none"><li>• Чрезмерная прибавка веса</li><li>• Отеки и повышенное давление</li><li>• Гестационный диабет</li><li>• Изжога, запоры, проблемы с пищеварением</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Риск врожденных пороков развития (из-за дефицита фолиевой кислоты и др.)</li><li>• Нарушение развития мозга и нервной системы</li><li>• Крупный плод</li><li>• Повышенный риск аллергий и астмы в будущем</li><li>• Формирование неправильных пищевых привычек</li></ul>

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША — САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ПРИОРИТЕТ!**

# ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

## Памятка для пациентов по правилам приема лекарственных препаратов

1. Не допускается самолечение (лекарственную терапию назначает только лечащий врач, лекарственные средства по рекомендации родственников и знакомых принимать не должны!).
2. Не допускается прием лекарственных препаратов и истекшим сроком годности. Это также касается и препаратов, которые хранились ненадлежащим образом (не соблюдалась температура, влажность, световые предостережения).
3. Если назначено несколько лекарственных препаратов, принимать их необходимо отдельно, прием лекарственных средств необходимо разделить по времени, чтобы промежуток между приемом составлял не менее 30 минут.
4. Не допускается деление лекарственного средства покрытого кишечнорастворимой оболочкой, пролонгированных лекарственных форм, нарушение целостности капсулы.
5. Не допускается прием алкоголя во время лечения (алкоголь может, как усиливать действие препарата, так и ослаблять его, возможно образование метаболитов лекарственных средств, вызывающих жизнеугрожающие состояния).
6. Лекарственные препараты для приема внутрь запиваются только водой (за редким случаем, освещенным в инструкции по применению препарата). Не допустимо запивать лекарственные препараты фруктовыми соками, чаем, кофе.
7. Самостоятельное применения растительных лекарственных средств в дополнение к назначенной лекарственной терапии не допустимо. Фитопрепараты могут оказывать влияние на биотрансформацию лекарственных средств в организме, наиболее выраженное влияние имеют такие растительные препараты, как гинкго билоба, горький апельсин, зверобой продырявленный, солодка, мать-и-мачеха, расторопша. Фитотерапия согласовывается с лечащим врачом.

## Памятка для пациентов, которые принимают много лекарств

1. Расскажите своему врачу обо всех препаратах, которые принимаете, включая безрецептурные и растительные препараты, а также диетические добавки.
2. Не рассчитывайте на «пилюлю от всех болезней». Некоторые проблемы со здоровьем проходят без лечения или решаются с помощью других методов лечения, без применения лекарств. Обсудите с лечащим врачом, как лучше бороться с вашими проблемами, и рассмотрите все варианты лечения.
3. Информировать лечащего врача обо всех случаях аллергии или нежелательных реакциях на лекарственные препараты, отмечавшихся у вас в прошлом.
4. Рассказывайте врачу обо всех проблемах, возникающих после начала приема нового препарата.
5. Не прекращайте прием назначенных препаратов без предварительного обсуждения с лечащим врачом.
6. Не начинайте принимать лекарство по совету соседки, приятеля или телеведущего – они не в состоянии оценить ваши персональные риски, связанные с приемом лекарства.
7. Перед началом приема безрецептурного препарата, добавки или растительного лекарственного средства проконсультируйтесь с лечащим врачом, чтобы быть уверенным в безопасности препарата.
8. Сохраняйте обновленный список всех лекарственных препаратов, диетических добавок и растительных лекарственных средств, которые принимаете.
9. Готовьтесь к встрече с лечащим врачом. Перед визитом обдумайте, что вы хотели бы обсудить (запишите, если необходимо).
10. Периодически вместе с лечащим врачом пересматривайте список назначенных вам рецептурных и безрецептурных препаратов. Уточняйте, нужно ли продолжать прием каждого препарата.
11. Принимайте лекарственные препараты строго в соответствии с предписаниями.
12. Используйте приспособления, которые помогут Вам принимать препараты по предписанию врача (например, блистерную упаковку или семидневный органайзер).
13. Не делите Ваши лекарственные препараты во избежание неточного дозирования.
14. Не храните прописанные Вам лекарства «на всякий случай», «на будущее» (кроме случаев, когда так решил Ваш лечащий врач).
15. Не храните старые лекарственные препараты, проверяйте дату истечения срока годности на упаковке.
16. Храните лекарственные препараты в безопасности, в сухом месте, вдали от солнечного света. Выясните, есть ли необходимость хранить тот или иной препарат в холодильнике.



# ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ

Партнерскими (семейно-ориентированными) родами является практика родоразрешения, основанная на сопровождении женщины во время родов отцом ребенка или другим близким родственником (мама, папа, сестра, брат), участвующим в уходе и поддержке женщины. Данная практика позволяет семьям получать максимум объективной информации, удовлетворяя их социальные, эмоциональные и бытовые потребности

**Период партнерских родов** при самопроизвольных родах длится с момента наступления регулярных схваток и до окончания раннего послеродового периода, то есть 2 часа после родов.

При проведении операции кесарево сечение партнер находится в перекладчике.

**Партнеру необходимо иметь при себе:**

- 1) документ, удостоверяющий личность;
- 2) результаты ККФ(не более 1 года);
- 3) чистую сменную одежду одноразовый халат, маска, шапочка и обувь;
- 4) Питание для партнера не предоставляется, поэтому, при желании, Вы можете взять его с собой

Беременная женщина и новорожденный особо восприимчивы к инфекциям, поэтому при наличии любых признаков острой респираторной инфекции (повышенная температура тела, насморк, кашель, боль в горле и др.) партнер на роды не допускается!

Перед посещением родового зала /операционного блока:

- ✓ необходимо надеть чистую сменную одежду и обувь, тщательно вымыть руки;
- ✓ в отделении необходимо соблюдать тишину, не прикасаться к медицинскому оборудованию, выполнять указания медицинского персонала и не препятствовать оказанию медицинской помощи;
- ✓ просим Вас не покидать родовой зал/операционный блок и не перемещаться по учреждению без согласования с медицинским персоналом.

Обращаем Ваше внимание, что:

- ✓ Видеосъемка и аудиозапись медицинского учреждения **запрещается**
- ✓ Фотосъемка близкого Вам человека и новорожденного **разрешена**



Беременность — это не только время радостных ожиданий, но и период значительных физиологических изменений в организме женщины. Рост веса, увеличение объема крови и изменение гормонального фона приводят к повышенной нагрузке на сосудистую систему, особенно в области ног. Это может вызывать такие неприятные симптомы, как отечность, чувство тяжести, усталость и даже боль. Кроме того, беременные женщины подвержены повышенному риску развития варикозной болезни и тромбоза, что требует особого внимания к профилактическим мерам.

#### Как избежать варикоза во время беременности?

- Компрессионные чулки — один из самых распространенных вариантов. Они охватывают ногу от стопы до бедра, обеспечивая поддержку вен и снижая риск развития варикозного расширения вен.
- Компрессионные колготки для беременных — более универсальный вариант, который дополнительно поддерживает область живота. Такие колготки обычно снабжены эластичной вставкой на уровне живота, что делает их комфортными для ношения в течение всей беременности.
- Компрессионные гольфы — подходят для тех, у кого проблемы с венами и отечностью сосредоточены в нижней части ног. Они особенно удобны для повседневного ношения.
- Бандаж с компрессионным эффектом — изделие, которое сочетает функции компрессионного белья и поддержки живота. Он помогает снизить нагрузку на поясницу и поддерживает нормальное кровообращение в нижних конечностях. Компрессионные чулки, колготки или гольфы для беременных — эффективная мера профилактики варикоза. Они помогают улучшить отток венозной крови, предотвращая застой и уменьшая отеки. Регулярное ношение компрессионного белья особенно полезно на поздних сроках беременности и при наличии предрасположенности к венозным заболеваниям. Компрессионные изделия классифицируются по степени давления, которое они оказывают на сосуды. Давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.). Основные классы компрессии:
- I класс компрессии (18–22 мм рт. ст.) Рекомендуется при начальных стадиях варикоза, появлении сосудистых "звездочек", легкой отечности или усталости в ногах. Эти чулки также могут использоваться в качестве профилактики, если есть наследственная предрасположенность к варикозу.
- II класс компрессии (23–32 мм рт. ст.) Подходит для женщин с выраженными симптомами варикозного расширения вен, отеками, болями в ногах. Также назначается при беременности, если уже имеются варикозные вены или венозная недостаточность. Компрессионные чулки второго класса помогают предотвратить прогрессирование заболевания.
- III класс компрессии (33–46 мм рт. ст.) Назначается только по рекомендации врача при тяжелых формах варикоза, венозных язвах, тромбозе или лимфостазе. Используется в условиях значительных нарушений кровообращения



#### Как выбрать компрессионные чулки для беременных?

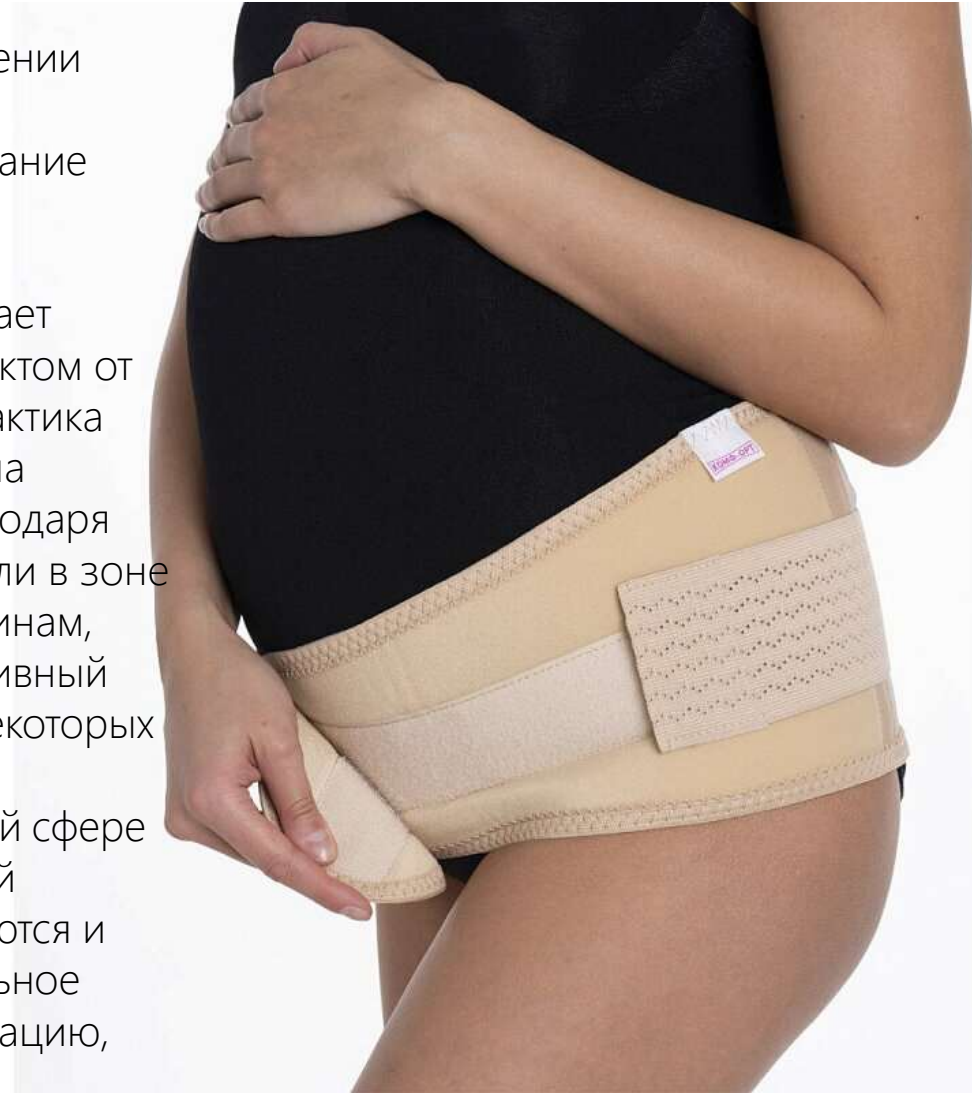
- Рекомендации врача. Компрессионные изделия, особенно второго и третьего классов, должны подбираться врачом после оценки состояния сосудов. Специалист проведет измерения и подскажет подходящий класс компрессии. - Размер чулок. Важно правильно подобрать размер — слишком тесные чулки могут нарушить кровообращение, а слишком свободные не окажут должного эффекта. - Удобство ношения. Компрессионные чулки для беременных часто снабжены специальной резинкой на основе силикона, которая предотвращает их соскальзывание. Некоторые модели имеют анатомически продуманные вставки для комфорта в области живота. Бандаж — это ортопедическое изделие, которое позволяет значительно облегчить процесс беременности, улучшить состояние будущей мамы, способствует созреванию здорового плода и более благоприятным родам.



Нужен ли бандаж при беременности, определяет врач, на основе имеющихся показаний. Обычно ношение пояса назначают на 22-30 неделе. Однако в некоторых случаях врач может порекомендовать использовать ортопедический бандаж для беременных уже после 15 недели.

### Кому и зачем нужен бандаж при беременности?

Дородовой бандаж поддерживает в правильном положении живот. При этом если изделие является качественным и подобрано правильно, полностью исключается сдавливание живота. Благодаря ношению утягивающего пояса плод принимает оптимальное положение внутри матки, что способствует его нормальному развитию и предотвращает возникновение проблем в ходе родов. Еще одним эффектом от поддержки живота при беременности является профилактика растяжек, а также уменьшение нагрузки, действующей на позвоночник во время ходьбы и в положении стоя. Благодаря этому значительно снижаются или полностью уходят боли в зоне пояснице. Бандаж рекомендуется к ношению тем женщинам, которые в период вынашивания ребенка сохраняют активный образ жизни. Его также могут назначать при наличии некоторых заболеваний и проблем со здоровьем, в том числе при варикозе, остеохондрозе, проблемах в гинекологической сфере и т.д. Необходимо учитывать, что без наличия показаний использовать изделия этого типа не следует. Также имеются и определенные противопоказания, например, неправильное положение плода в третий триместр. Поэтому рекомендацию, носить ли бандаж при беременности, всегда дает врач.



# ПОДГОТОВКА К РОДОРАЗРЕШЕНИЮ

## Если у вас запланировано родоразрешение путем операции кесарево сечение

- ✓ Прекратите прием пищи за 6 часов до операции
- ✓ Накануне операции следует принять душ, по желанию сделать клизму, надеть чистую сорочку
- ✓ Снять все украшения, часы и т.д.



## Если роды происходят естественным путем

- ✓ Сообщите акушерке на посту о начале схваток
- ✓ Примите душ, по желанию сделайте клизму, наденьте чистую сорочку
- ✓ Следует снять все украшения, часы и т.д.

