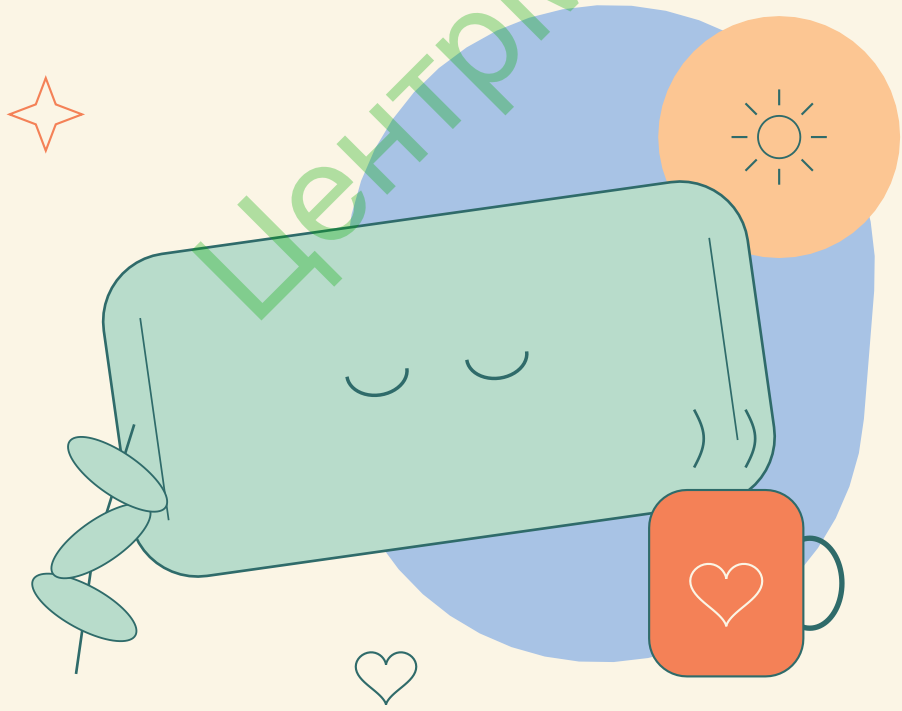
Купить Дневник послеродового восстановления. Время для мамы

ЗАБОТА О СЕБЕ

Время для мамы

Дневник послеродового восстановления

ЦентрМаг

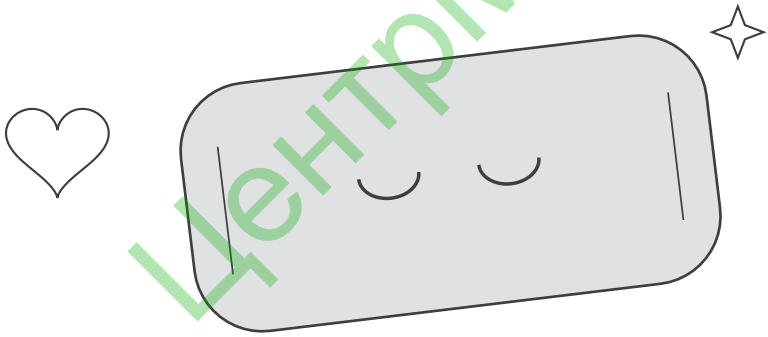


ОТДЫХ · САМОЧУВСТВИЕ · ПОДДЕРЖКА

ЦентрМаг

Время для мамы

Дневник послеродового восстановления



ЦентрМаг

Моё имя

Даты наблюдений

В своём темпе

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАПОЛНЯТЬ КАЖДУЮ СТРОКУ

Как пользоваться

Начните с любой даты. Здесь 56 дневных страниц
и 8 недельных обзоров. Это объём записей,
а не срок, к которому нужно восстановиться.
Отмечайте важное для себя; остальные поля пропускайте.

Понятные отметки

Боль: 0 - нет; 10 - самая сильная, какую могу представить.
Усталость: 0 - нет; 1 - небольшая; 2 - заметная;
3 - сильная. Это личная оценка, не диагностический тест.
Настроение опишите словом. Сон - приблизительно,
в сумме за сутки и самым длинным непрерывным отрезком.

Что можно записывать

Выделения: количество, цвет, запах. Боль, швы, грудь,
мочеиспускание и стул - если актуально. Отмечайте
приём назначенных средств и эффект, отдых и помощь.
Изменения лечения согласуйте со специалистом.

Если состояние тревожит, обращайтесь за помощью сразу.

ЦентрМаг

Когда нужна помощь

СОХРАНИТЕ ЭТУ СТРАНИЦУ ПОД РУКОЙ

Нужна срочная медицинская оценка

- Прокладка полностью промокает за час; сгустки крупнее яйца.
- Боль в груди, одышка, обморок, резкая слабость.
- Сильная или нарастающая головная боль, нарушения зрения.
- Температура 38 °C и выше; неприятный запах выделений.
- Сильная боль в животе; боль и отёк одной ноги.

При угрозе жизни вызовите экстренную помощь.

Сообщите, когда были роды, даже если прошли месяцы.

Эмоциональное состояние тоже важно

Мысли навредить себе или ребёнку, галлюцинации,
сильная спутанность сознания требуют неотложной помощи.
Попросите близкого побыть рядом и помочь обратиться к врачу.

Не оставайтесь с трудностями в одиночку

Если грусть, тревога или бессонница мешают жить, усиливаются
или сохраняются дольше двух недель, обратитесь к специалисту.
При тяжёлом состоянии не ждите двух недель.
При других тревожных изменениях тоже свяжитесь с врачом.

ЦентрМаг

Моя точка отсчёта

ТОЛЬКО ТА ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ ХОЧЕТСЯ ЗАПИСАТЬ

Дата родов: _____ Дата выписки: _____

Что важно знать специалистам

Роды / операция / особенности восстановления:

Состояния, аллергии, постоянные препараты:

С чем я начинаю

Что беспокоит сейчас / что хочется обсудить первым:

ЦентрМаг

Моя команда

КОМУ МОЖНО ПОЗВОНИТЬ И КОГДА НУЖЕН СЛЕДУЮЩИЙ КОНТАКТ

Врач / акушерка

Имя / телефон: _____

Как связаться / когда: _____

Другой специалист

Имя / телефон: _____

Как связаться / когда: _____

Близкий человек для срочной помощи

Имя / телефон: _____

Как связаться / когда: _____

Экстренная помощь в моей стране: _____

ЦентрМаг

Помощь по делу

МОЖНО ЗАПОЛНИТЬ ВМЕСТЕ С БЛИЗКИМИ

Что поможет	Кто берёт на себя	Когда / как договорились
Еда и продукты готовое / доставка		
Бытовые дела стирка / уборка		
Время для отдыха кто меня подменит		
Поездка на приём дорога / сопровождение		
Помощь с ребёнком что и когда		
Мой вариант		

Как мне удобнее принимать помощь / что пока не нужно:

ЦентрМаг

Место для отдыха

ДОГОВОРЁННОСТИ, КОТОРЫЕ МОЖНО МЕНЯТЬ

Когда я смогу передохнуть

Время	Что поможет	Кто подменит
Утро / день		
Вечер		
Ночь		

ЦентрМаг

Что хочется попросить у близких

Например: принести еду, взять бытовую задачу, ограничить гостей.

Если не получается спать даже при возможности, скажите врачу.

План после выписки

ПЕРЕНЕСИТЕ СЮДА ДОГОВОРЁННОСТИ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Уход / ограничения / возвращение к активности

Что наблюдать и когда обращаться

Следующий контакт со специалистом

Дата / формат / к кому: _____

Что подготовить: _____

Сроки визитов, обследований и нагрузок согласуйте индивидуально.

ЦентрМаг

Сегодня для себя

НЕДЕЛЯ НАБЛЮДЕНИЙ 01 / ЗАПИСЬ 01

Дата: _____ День после родов: _____

БОЛЬ / 0-10	УСТАЛОСТЬ / 0-3	НАСТРОЕНИЕ
_____	_____	_____

Моё самочувствие

Боль / выделения / швы / грудь - что изменилось:

Мочеиспускание / стул / другие ощущения:

Отдых и помощь

Сон за сутки: _____ ч Самый длинный отрезок: _____ ч

Отдых / помощь близких / чего не хватило:

Назначения и следующий шаг

Выполнено / пропуск / эффект: _____

Завтра попрошу: _____

ЦентрМаг

Пауза и итоги

НЕДЕЛЯ НАБЛЮДЕНИЙ 01 / ДАТЫ _____

Что стало легче	Что пока трудно

О чём договоримся на следующую неделю

Что нужно	Кто поможет	Когда
Окно для отдыха		
Еда и бытовые дела		
Мой вариант		

Что передать специалисту

ЦентрМаг

Встреча со специалистом

ВИЗИТ 01 / ДАТА _____

Имя / специальность / контакт: _____

Что хочу обсудить

Важные наблюдения / даты / страницы дневника:

Рекомендации и договорённости

Следующий контакт: _____

Что подготовить: _____

ЦентрМаг

Встреча со специалистом

ВИЗИТ 02 / ДАТА _____

Имя / специальность / контакт: _____

Что хочу обсудить

Важные наблюдения / даты / страницы дневника:

Рекомендации и договорённости

Следующий контакт: _____

Что подготовить: _____

ЦентрМаг

Назначения и изменения

ТОЛЬКО ПО СОГЛАСОВАННОЙ СО СПЕЦИАЛИСТОМ СХЕМЕ

Запись 01 / дата _____

Кто назначил / название: _____

Доза / способ / время / длительность:

Эффект / нежелательная реакция / что уточнить:

Дата проверки или изменения: _____

Запись 02 / дата _____

Кто назначил / название: _____

Доза / способ / время / длительность:

Эффект / нежелательная реакция / что уточнить:

Дата проверки или изменения: _____

ЦентрМаг

Назначения и изменения

ТОЛЬКО ПО СОГЛАСОВАННОЙ СО СПЕЦИАЛИСТОМ СХЕМЕ

Запись 03 / дата _____

Кто назначил / название: _____

Доза / способ / время / длительность:

Эффект / нежелательная реакция / что уточнить:

Дата проверки или изменения: _____

Запись 04 / дата _____

Кто назначил / название: _____

Доза / способ / время / длительность:

Эффект / нежелательная реакция / что уточнить:

Дата проверки или изменения: _____

ЦентрМаг

Обследования и контроль

ЗАПОЛНЯЙТЕ, ЕСЛИ ИЗМЕРЕНИЯ ИЛИ АНАЛИЗЫ НАЗНАЧЕНЫ

Дата / срок	Что назначено / кем	Результат / кому передать

ЦентрМаг

Что уточнить по результатам

Как я хочу продолжить

СВОЙ ТЕМП МОЖНО ПЕРЕСМАТРИВАТЬ

Что помогает и хочется сохранить

Какая поддержка нужна дальше

Что обсудить перед изменением нагрузки

ЦентрМаг

Не забыть спросить

МОЖНО ВЫБРАТЬ ТОЛЬКО АКТУАЛЬНОЕ ДЛЯ СЕБЯ

Самочувствие и настроение • швы и выделения

Мочеиспускание и стул • тазовое дно • кормление

Сон и усталость • лекарства • близость и контрацепция

01 / Мой вопрос

02 / Мой вопрос

03 / Мой вопрос

ЦентрМаг

Место для моих мыслей



ЗАМЕТКИ 01 / ВСЁ, ЧТО ХОЧЕТСЯ СОХРАНИТЬ

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Маме тоже нужна забота.

Место для самочувствия, отдыха
и помощи, о которой можно попросить.

ЦентрМаг

ВРЕМЯ ДЛЯ МАМЫ / ДНЕВНИК ВОССТАНОВЛЕНИЯ