

پلان رفاه پس از تولد نوزاد من

این پلان پس از تولد نوزاد برای کمک به شما در مورد صحت روانی و رفاه، حمایت و منابعی که ممکن است در این دوران مهم در زندگی خود و طفل خود نیاز داشته باشید، طراحی شده است. اگر میخواهید این پلان را با دیگران به اشتراک بگذارید، تصمیم شماست.

خواب

- خواب برای صحت شما بسیار مهم است، اما تولد نوزاد جدید میتواند خواب کافی را چالش برانگیز کند. طبیعی است که نوزادان به مدت کوتاهی بخوابند که با افزایش سن طولانی تر میشود. خواب شما نیز احتمالاً پس از تولد نوزاد شما تغییر می کند، اما میتوانید این موارد را برای کمک به استراحت مورد نیاز خود امتحان کنید.
- ممکن لازم باشد هر بار ۲ تا ۳ ساعت بخوابید و به هم بخوابید تا ۷ تا ۹ ساعتی که ضرورت دارید را به دست آورید.
- در صورتیکه فرد دیگری در خانه دارید که میتواند به شیر دادن نوزاد کمک کند، نوزاد را به بزرگسال دیگری بسپارید و به رخت خواب بروید.
- در صورتیکه بعد از بیدار شدن نوزاد نمیتوانید دوباره بخوابید، از وسایل الکترونیکی اجتناب کنید. به جای آن یک مراقبه بخوانید، یادداشت کنید یا به آن گوش دهید.
- در صورتیکه بعد از به خواب رفتن کودک همچنان به سختی دوباره به خواب میرود، با داکتر خود تماس بگیرید.
- از پیشنهادات برای کمک استفاده کنید یا از دوستان یا فامیل بخواهید که برای کمک به کودک بیایند تا بتوانید چرت بزنید، دوش بگیرید یا حمام کنید، یا با بزرگسالان تعامل داشته باشید.

خوب غذا بخورید و هیدراته بمانید

- موجود باشد: پروتئین، سبزیجات، میوه، غذاهای غلات کامل.
- غذاهای «بگیر و برو» موجود داشته باشید تا بتوانید در حالی که در حال استراحت یا مراقبت از طفل هستید غذا بخورید.
- همیشه یک پیاله یا بوتل آب در این نزدیکی داشته باشید و بارها آب بنوشید.

حرکت کنید و بیرون بروید

- در صورتیکه میتوانید ورزش یا حرکات شدید را شروع کنید، با داکتر خود مشورت کنید.
- ۳۰ دقیقه در روز حرکت را هدف قرار دهید. آسان شروع کنید! پیاده روی، کارهای سبک خانه (نظافت، خشکشویی، آشپزی) یا باغبانی، یک سفر سریع به فروشگاه یا بیرون رفتن با مردم دیگر.
- کوشش کنید هر روز بیرون بروید، حتی در صورتیکه برای یک پیاده روی آهسته باشد.

وصل کردن

- با فامیل و دوستان حمایت کننده در ارتباط بمانید.
- بازدیدهای کوتاه مدت را تشویق کنید و در مورد «ساعات بازدید» کاملاً واضح باشید.



منابع

[How Does Being a New Parent Affect Sleep? \(www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents\)](https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[Help Me Connect \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us\)](https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us)

[Nutrition by Life Stage \(www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage\)](https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

[Minnesota Doula Registry \(www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)



DEPARTMENT
OF HEALTH

دبیرتمنت صحتی مینه سوتا
بخش صحتی مادری و کودک

PO Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975

651-201-3650

health.mch@state.mn.us

www.health.state.mn.us

۲۰۲۲/۰۸

برای به دست آوردن این معلومات در فرمت های مختلف، با شماره: 3650-201-651 تماس بگیرید.



پلان از قبل

- بهترین مکان من برای آرامش در خانه ام است: _____
- غذاهای سالم و آسان که دوست دارم بخورم عبارتند از: _____
- مردمی که در صورت نیاز میتوانم از آنها کمک بخواهم:
1. _____
2. _____

راه هایی برای تحرک و ارتباط با مردم دیگر که میتوانم با یک نوزاد کوچک انجام دهم عبارتند از:

1. _____ 2. _____

فعالیت هایی که میتوانم از کمک برای انجام آنها استفاده کنم (خرید، پاک کردن و غیره)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

فقط در قضایه

داشتن یک نوزاد جدید یک تغییر بزرگ است.

منابعی برای حمایت از شما و طفل شما در دسترس است. در صورتیکه چالش هایی پیش آمد، خوب است که آن را تشخیص دهید و کمک بگیرید.

علائم اولیه من مبنی بر اینکه من احساس بد، پریشان یا بیش از حد مضطرب هستم:

- _____
- _____

ممکن صحبت کردن در مورد خوب نبودن کار دشوار باشد. صورتیکه این احساس را دارید، با چه کسی صحبت می کنید؟

شما چه خواهید گفت؟

کمک بگیرید

اگر ایمرجنسی نیست، اما نیاز به راهنمایی دارم:

- دفتر تامین کننده - در طول روز: _____

- ارائه دهنده/کلینیک پس از ساعت کاری: _____

خطوط اضطراری

- برای کمک فوری: با ۹۱۱ تماس بگیرید
- ۹۸۸ خودکشی و خط زندگی بحران: با ۹۸۸ (قبلاً خط ملی پیشگیری از خودکشی) یا ۱-800-8255 TALK-تماس بگیرید
- هت لین ملی سلامت روان مادران: با شماره 1-833-9-5746 HELP4MOMS - (1-833-943-تماس بگیرید یا پیامک کنید).

خطوط کمکی غیر اضطراری

- خط امید مادر-کودک در Hennepin
- مراقبت صحت: HOPE-873 (612) یا (612) 4673-873 - Hopeline یک خط تلفون بحرانی نیست. یک متخصص صحت روان در عرض ۲ روز کاری با شما تماس می گیرد.
- حمایت از حاملگی و پس از تولد نوزاد مینه سوتا:

تماس یا با شماره 800-944-4773 - I پیامک کنید، در اسپانیا پیامک کنید: 971-203-7773. پشتیبانی و معلومات ارائه شده توسط داوطلبان همتا در ۷ روز هفته.