

Мій план післяпологового добробуту

Цей післяпологовий план розроблений, щоб допомогти вам подумати про своє психічне здоров'я та благополуччя, а також про підтримку та ресурси, які можуть знадобитися в цей важливий період у вашому житті та житті вашої дитини. Ви самі вирішуєте, чи хочете поділитися цим планом з іншими.

Сон

Сон дуже важливий для вашого здоров'я, але народження дитини може ускладнити процес засинання. Для немовлят нормально спати короткими відрізками, які подовжуються, коли вони дорослішають. Ваш сон також, ймовірно, зміниться після народження дитини, але ви можете спробувати ці поради, щоб допомогти собі отримати необхідний відпочинок:

- Можливо, вам доведеться спати по 2-3 години, чергуючи короткі періоди сну, щоб досягти необхідних 7-9 годин.
- Якщо у вашому домі є інша людина, яка може допомогти з позмінним годуванням немовляти, передайте дитину іншій дорослій людині і лягайте спати.
- Якщо ви не можете заснути після того, як дитина прокинулася, уникайте використання електронних пристроїв; замість цього читайте, записуйте в журнал або слухайте медитацію.
- Якщо вам продовжує бути важко заснути після того, як дитина заснула, зверніться до лікаря.
- Скористайтеся допомогою, яку вам пропонують, або попросіть друзів чи родичів прийти і допомогти з дитиною, щоб ви могли подрімати, прийняти душ або ванну або поспілкуватися з дорослими.

Правильне харчування та достатнє зволоження

- Майте в наявності білки, овочі, фрукти та цільнозернові продукти.
- Тримайте під рукою їжу швидкого приготування, щоб легко поїсти під час відпочинку або догляду за дитиною.
- Завжди тримайте поруч чашку чи пляшку з водою та регулярно пийте, щоб залишатися зволеними.

Рухайтесь та виходьте назовні

- Порадьтеся з лікарем, чи можна вам починати займатися фізичними вправами або виконувати інтенсивні рухи.
- Приділяйте руху 30 хвилин на день. Почніть із легких занять: прогулянки, легкої хатньої роботи (прибирання, прання, приготування їжі), роботи в саду, швидкого походу в магазин чи прогулянки з іншими людьми.
- Старайтеся щодня виходити на вулицю, навіть якщо це лише повільна прогулянка.

Спілкуйтесь

- Підтримуйте зв'язок із родиною та друзями, які готові вас підтримати.
- Заохочуйте короткі візити та чітко визначайте години для відвідувань.



Ресурси

[Як нове батьківство впливає на сон?
\(www.sleepfoundation.org/ sleep-deprivation/parents\)](http://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[Допоможіть мені спілкуватися
\(helpmeconnect.web.health.state.mn.us\)](http://helpmeconnect.web.health.state.mn.us)

[Харчування на різних етапах життя
\(www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage\)](http://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

[Реєстр доулів штату Міннесота
\(www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html\)](http://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)



DEPARTMENT OF HEALTH

Департамент охорони здоров'я
штату Міннесота Відділ охорони
здоров'я матері та дитини
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-3650

health.mch@state.mn.us
www.health.state.mn.us

08/2022

Щоб отримати цю інформацію в
іншому форматі, телефонуйте: 651-
201-3650.



Плануйте заздалегідь

Моє найкраще місце для відпочинку вдома це: _____

Здорова, легка їжа, яку я люблю їсти, це: _____

Люди, до яких я можу звернутися за допомогою, коли вона мені потрібна:

1. _____

2. _____

Способи рухатися і спілкуватися з іншими людьми, які я можу практикувати з маленькою дитиною, такі:

1. _____

2. _____

Діяльність, в якій мені потрібна допомога
(покупки, прибирання тощо)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Про всяк випадок

- Народження дитини – це велика зміна.
- Існують ресурси для підтримки вас і вашої дитини. Якщо виникають труднощі, добре визнати це і звернутися по допомогу.
- Мої ранні ознаки того, що я почуваюся погано, пригнічено або надто тривожно:

Говорити про те, що у вас не все гаразд, може бути складно. Якщо ви відчуваєте себе так, з ким ви можете поговорити?

Що ви скажете?

Отримати допомогу

Якщо це не екстрена ситуація, але мені потрібна порада:

- **Кабінет лікаря – вдень:**

- **Кабінет лікаря/клініка в неробочий час:**

Гарячі лінії для екстрених ситуацій

- Для негайної допомоги: Дзвонить **911**
- **988 Лінія допомоги при суїциді та кризі:** Дзвонить 988 (раніше Національна лінія допомоги для запобігання самогубствам) або 1-800-TALK (8255)
- **Національна гаряча лінія з питань психічного здоров'я матерів:** Дзвонить або пишіть 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943- 5746)

Неекстрені телефони довіри

- **Лінія допомоги матері та дитині HopeLine в Hennepin Healthcare:** (612) 873-HOPE або (612) 873- 4673 –HopeLine не є кризовою телефонною лінією. Фахівець з психічного здоров'я передзвонить вам протягом 2 робочих днів.
- **Підтримка вагітності та післяпологового періоду в штаті Мінесота:** Дзвонить або пишіть 1-800-944-4773, Español: 971-203-7773. Підтримка та інформація надається волонтерами-ровесниками 7 днів на тиждень.