

خطة التعافي بعد الولادة

صُممت خطة ما بعد الولادة هذه لمساعدتك على التفكير في صحتك النفسية وسلامتك، والدعم، والموارد التي قد تحتاجينها خلال هذه الفترة المهمة في حياتك وحياة طفلك. قرار مشاركة هذه الخطة مع الآخرين يعود لك تمامًا.

النوم

يعد النوم مهمًا لصحتك، ولكن قد يكون الحصول على قسط كافٍ منه تحديًا بعد ولادة طفلك. من الطبيعي أن ينام الأطفال لفترات قصيرة، والتي تطول شيئًا فشيئًا مع نموهم. من المحتمل أن يتغير نومك أيضًا بعد ولادة طفلك، ولكن يمكنك تجربة هذه الأشياء لمساعدة نفسك في الحصول على الراحة اللازمة.

- قد تحتاجين إلى النوم على فترات من 2-3 ساعات في كل مرة، متصلة ببعضها البعض للحصول على 7-9 ساعات التي تحتاجينها.
- إذا كان لديك شخص آخر في المنزل يمكنه مساعدتك في إطعام الرضيع فسلميه إياه وأخذي إلى النوم.
- إذا لم تتمكن من العودة إلى النوم بعد استيقاظ الرضيع، فتجنبي استخدام الأجهزة الإلكترونية؛ اقرئي أو اكتب يوميًا أو استمعي إلى جلسة تأمل بدلاً من ذلك.
- إذا استمرت صعوبة العودة إلى النوم بعد نوم الطفل، فاتصلي بطبيبك.
- استفيدي من عروض المساعدة أو اطلبي من الأصدقاء أو العائلة المجيء للمساعدة في رعاية الطفل حتى تتمكني من أخذ قيلولة أو الاستحمام أو الحصول على بعض التفاعل مع البالغين.

المصادر

كيف تؤثر الأمومة الجديدة

على النوم؟ (sleep-) www.sleepfoundation.org/
(deprivation/parents)

هيلب مي كونكت (helpmeconnect.web.health.state.mn.us)

التغذية حسب مرحلة الحياة (www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

Minnesota Doula Registry (www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)

التغذية الجيدة وشرب الماء بكمية كافية

- إذا أمكن احرصي على تناول البروتينات والخضراوات والفواكه والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة.
- جَهِزي وجبات خفيفة وسهلة التناول "تناوليها واذهبي" حتى تتمكني من تناول الطعام أثناء راحتك أو رعاية طفلك.
- احتفظي بكوب أو زجاجة ماء بالقرب منك دائمًا واشربي الماء بشكل متكرر.

الحركة والخروج في الهواء الطلق

- استشير طبيبك قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية أو القيام بحركات شاقة.
- حاولي ممارسة 30 دقيقة من الحركة يوميًا. ابدأي ببطء! المشي أو القيام بالأعمال المنزلية الخفيفة (التنظيف، الغسيل، الطبخ)، أو البستنة، أو الذهاب في رحلة سريعة إلى المتجر، أو الخروج مع أشخاص آخرين.
- حاولي الخروج يوميًا، حتى لو كان ذلك لمجرد المشي ببطء.

التواصل مع الآخرين

- حافظي على التواصل مع عائلتك وأصدقائك.
- شجعي الزيارات القصيرة وحددي "ساعات الزيارة" بوضوح.



DEPARTMENT
OF HEALTH

قسم صحة الأم والطفل بوزارة الصحة

بولاية مينيسوتا صندوق بريد 64975

سانت بول، مينيسوتا 0975-55164

3650-201-651

health.mch@state.mn.us

www.health.state.mn.us

2022/08

للحصول على هذه المعلومات بتنسيق مختلف،

اتصل على: 3650-201-651.

التخطيط المسبق

- المكان الأمثل للاسترخاء في بيتي هو: _____
- أطعمة صحية وسهلة الإعداد أفضلها: _____
- أشخاص يُمكنني اللجوء إليهم للمساعدة عند الحاجة: _____
1. _____
2. _____
- طرق للتحرك والتواصل مع الناس يمكنني القيام بها وتناسب وجود طفل رضيع معي: _____
1. _____
2. _____

الحصول على المساعدة

إذا لم تكن حالة طارئة، ولكنني بحاجة إلى نصيحة:

- مكتب مقدم الخدمة - نهاريًا:

- مقدم الخدمة/العيادة بعد ساعات العمل:

خطوط الطوارئ الساخنة

- للحصول على مساعدة فورية: اتصل على 911
- 988 خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات: اتصل على الرقم 988 (الذي كان يُعرف سابقًا باسم الخط الساخن الوطني للوقاية من الانتحار) أو 1-800-TALK
- الخط الساخن الوطني للصحة النفسية للأمهات: اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 1-833-943-5746 (HELP4MOMS)

خطوط المساعدة غير الطارئة

- خط HopeLine للأم والطفل في Hennepin Healthcare: (612) 873-4673 أو (612) 873-4673 - خط HopeLine هو ليس خط هاتفي للأزمات. سيتصل بك أحد المتخصصين في الصحة النفسية خلال يومي عمل.
- دعم الحمل وما بعد الولادة في مينيسوتا: اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 1-800-944-4773، أو أرسل رسالة نصية بالإسبانية: 1-800-944-4773. الدعم والمعلومات المقدمة من المتطوعين الأقران خلال 7 أيام في الأسبوع.

أنشطة أحتاج مساعدة للقيام بها (مثل التسوق والتنظيف، إلخ.):

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

في حال حدوث أي طارئ

إنجاب طفل جديد يُعد تغييراً كبيراً.

هناك موارد متاحة لدعمك ودعم طفلك. من المهم إدراك أي تحديات تواجهك وطلب المساعدة.

العلامات المبكرة التي تدل على شعوري بالضييق أو الاكتئاب أو القلق المفرط:

- _____
- _____

قد يكون التحدث عن عدم الشعور بالراحة أمراً صعباً. إذا شعرت بهذا، فمن ستخبرينه؟

ماذا ستقولين له؟
