

خطة التعافي بعد الولادة



المصادر

كيف تؤثر الأمومة الجديدة
[www.sleepfoundation.org/ sleep-\(deprivation/parents](http://www.sleepfoundation.org/sleep-(deprivation/parents)

هيلب مي كونكت (health.state.mn.us

النourية حسب مرحلة الحياة (gov/topics/nutrition-life-stage

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



قسم صحة الأم والطفل بوزارة الصحة
بولاية مينيسوتا صندوق بريد 64975
سانست 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.

النوم

يعد النوم مهماً لصحتك، ولكن قد يكون الحصول على قسط كافٍ منه تحدياً بعد ولادة طفلك. من الطبيعي أن ينام الأطفال لفترات قصيرة، والتي تطول شيئاً فشيئاً مع نموهم. من المحتمل أن يتغير نومك أيضاً بعد ولادة طفلك، ولكن يمكنك تجربة هذه الأشياء لمساعدة نفسك في الحصول على الراحة الالزامية.

- قد تحتاجين إلى النوم على فترات من 2-3 ساعات في كل مرة، متصلة ببعضها البعض للحصول على 9-7 ساعات التي تحتاجينها.
- إذا كان لديك شخص آخر في المنزل يمكنه مساعدتك في إطعام الرضيع فتجنبي استخدام الأجهزة الإلكترونية؛ أقرئي أو اكتبى يومياتك أو استمعي إلى جلسة تأمل بدلاً من ذلك.
- إذا استمرت صعوبة العودة إلى النوم بعد نوم الطفل، فاتصل بطبيبك.
- استقدي من عروض المساعدة أو اطلبى من الأصدقاء أو العائلة المجية للمساعدة في رعاية الطفل حتى تتمكنى من أخذ قيلولة أو الاستحمام أو الحصول على بعض التفاعل مع البالغين.

التغذية الجيدة وشرب الماء بكمية كافية

إذا أمكن احرصي على تناول البروتينات والخضروات والفاكه والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة. جهزى وجبات خفيفة وسهلة التناول "تناولها واذبها" حتى تتمكنى من تناول الطعام أثناء راحتك أو رعاية طفلك.

احتفظي بكمب أو زجاجة ماء بالقرب منك دائمًا وشربى الماء بشكل متكرر.

الحركة والخروج في الهواء الطلق

استشيري طبيبك قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية أو القيام بحركات شاقة. حاولي ممارسة 30 دقيقة من الحركة يومياً. ابدأ ببطءاً المشي أو القيام بالأعمال المنزلية الخفيفة (التنظيف، الغسيل، الطبخ)، أو البدنية، أو الذهاب في رحلة سريعة إلى المتجر، أو الخروج مع أشخاص آخرين.

حاولي الخروج يومياً، حتى لو كان ذلك مجرد المشي ببطء.

التواصل مع الآخرين

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

التخطيط المسبق

المكان الأمثل للاسترخاء في بيتي هو:

أطعمة صحية وسهلة الإعداد أفضليها:

أشخاص يمكنني اللجوء إليهم للمساعدة عند الحاجة:

1.

2.

طرق للتحرك والتواصل مع الناس يمكنني القيام بها وتناسب وجود طفل رضيع معي:

1.

2.

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

1.

2.

3.

4.

في حال حدوث أي طارئ

إنجاب طفل جديد يُعد تغييرًا كبيراً.

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

العلامات المبكرة التي تدل على شعور ي بالضيق أو الاكتئاب أو القلق المفرط:

•

•

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

ماذا ستقولين له؟

الحصول على المساعدة

إذا لم تكن حالة طارئة، ولكنني بحاجة إلى نصيحة:

• مكتب مقدم الخدمة - نهاراً:

• 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 سابقاً باسم الخط الساخن الوطني للوقاية من الانتحار) أو 1-TALK-800-1

• الخط الساخن الوطني للصحة النفسية للأمهات: اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 1-9-833-1 (1--9-833-1) (833-943-5746)

خطوط المساعدة غير الطارئة

• خط HopeLine للألم والطفل في Hennepin :Healthcare

• (612) 4673 - 873 - 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 1-944-800-4773، أو أرسل رسالة نصية بالإسبانية: 7773-203-971. الدعم والمعلومات المقدمة من المنظوعين الأقران خلال 7 أيام في الأسبوع.