

ਮੇਰੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ

ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 2-3 ਘੰਟੇ ਦੇ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿਓ ਅਤੇ ਖੁੱਦ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਰਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਸੌਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਮਦਦ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਝੁਪਕੀ ਲੈ ਸਕੋ, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕੋ ਜਾਂ ਨਹਾ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਚੰਗਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਮ ਬਣਾਓ

- ਉਪਲਬਧ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- "ਫੜੋ ਅਤੇ ਜਾਓ" ਵਾਲੇ ਉਪਲਬਧ ਭੋਜਨ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਖਾ ਸਕੋ।
- ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੀਓ।

ਚੱਲੋ-ਫਿਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ! ਸੈਰ ਕਰੋ, ਹਲਕਾ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ (ਸਫ਼ਾਈ, ਲਾਂਡਰੀ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ) ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰੋ, ਸਟੇਰ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਫੇਰਾ ਗਾਓ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ।

ਸੰਪਰਕ

- ਸਹਾਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।
- ਛੇਤੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ "ਵਿਜ਼ਿਟਿੰਗ ਘੰਟਿਆਂ" ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ।



ਵਸੀਲੇ

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

www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents

[HelpMeConnect\(helpmeconnect.web.health.state.mn.us\)](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**

ਮਿਨੀਸੋਟਾ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਨਲ
ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਸੈਕਸ਼ਨ ਪੀਓ ਬਾਕਸ
64975 ਸੇਂਟ ਪਾਲ, MN 55164-0975 651-
201-3650
health.mch@state.mn.us
www.health.state.mn.us

08/2022

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,
ਕਾਲ ਕਰੋ: 651-201-3650।



ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹੈ: _____

ਸਿਹਤਮੰਦ, ਆਸਾਨ ਭੋਜਨ ਜੋ ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ: _____

ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੀ ਹਾਂ:

1. _____

2. _____

ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਮੈਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ:

1. _____ 2. _____

ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ
(ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਸਫ਼ਾਈ, ਆਦਿ)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

ਜੇਕਰ

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਮੈਂ ਮਾੜਾ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ:

- _____
- _____

ਚੰਗਾ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ?

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ - ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ:
- ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਦਾਤਾ/ਕਲੀਨਿਕ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਟਲਾਈਨ

- ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ: 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

- **988 ਸੁਸਾਈਡ ਐਂਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ:** 988 (ਸਾਬਕਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਲਾਈਫਲਾਈਨ) ਜਾਂ 1-800-TALK (8255) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- **ਕੋਮੀ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਾਟਲਾਈਨ:** 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਜ਼

- ਹੋਨੇਪਿਨ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਿਖੇ ਮਦਦ-ਬੇਬੀ ਹੋਪਲਾਈਨ: **(612) 873-HOPE** ਜਾਂ **(612) 873-4673** - ਹੋਪਲਾਈਨ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ।

- **ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਮਿਨੇਸੋਟਾ:** ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-800-944-4773 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, Español: 971-203-7773 ਵਿੱਚ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਪੀਅਰ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।