

# Мой план послеродового благополучия

Этот послеродовой план разработан помочь вам позаботиться о своем психическом здоровье и благополучии, поддержке и ресурсах, которые могут вам понадобиться в этот важный период вашей и вашего ребенка жизни. Это ваше решение, если вы хотите поделиться этим планом с другими.

## Сон

Сон очень важен для вашего здоровья, однако рождение ребенка может затруднить получение достаточного количества сна. Для младенцев нормально спать короткими отрезками, которые удлиняются по мере взросления. Ваш сон также, вероятно, изменится после рождения ребенка, вы можете попробовать советы, которые помогут в необходимом отдыхе.

- Может нужно спать блоками по 2–3 часа, чтобы вместе получилось необходимых 7–9 часов.
- Если есть еще кто-то, кто может покормить ребенка, передайте ребенка другому взрослому и ложитесь спать.
- Если трудно заснуть после того, как ребенок проснется, избегайте электроники; вместо этого читайте, пишите дневник или слушайте медитацию.
- Если вам по-прежнему трудно снова заснуть после того, как ребенок заснул, обратитесь к врачу.
- Воспользуйтесь предложениями о помощи или попросите друзей или родственников помочь с ребенком, чтобы вы могли вздремнуть, принять душ или ванну или пообщаться со взрослыми.

## Питание правильное & не допускайте обезвоживания

- Имейте в наличии: белки, овощи, фрукты, цельнозерновые продукты.
- Держите под рукой приготовленную еду, чтобы вы могли есть, пока отдыхаете или ухаживаете за ребенком.
- Всегда держите рядом чашку или бутылку с водой и часто пейте воду.

## Двигайтесь и выходите на улицу

- Уточните у врача, можно ли вы начать физические упражнения или совершать энергичные движения.
- Старайтесь двигаться 30 минут в день. Начните с простого! Прогулка, легкая работа по дому (уборка, стирка, готовка еды), работа в саду, поход в магазин, прогулка с другими людьми.
- Старайтесь каждый день выходить на улицу даже только для медленной прогулки.

## Связь

- Оставайтесь в связи с поддерживающей семьей и друзьями.
- Поощряйте короткие визиты и четко указывайте «часы посещения».



## Ресурсы

[Как быть новым родителем. Эффект сна? \(www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents\)](https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[Помоги мне связаться \(https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/Help-MeConnect/\)](https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/Help-MeConnect/)

[Питание по этапам жизни \(https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage\)](https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

[Миннесота Доула Регистрация \(www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html\)](http://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)



## DEPARTMENT OF HEALTH

Департамент Здравоохранения  
Миннесоты

Отдел охраны здоровья матери и  
ребенка

PO Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975

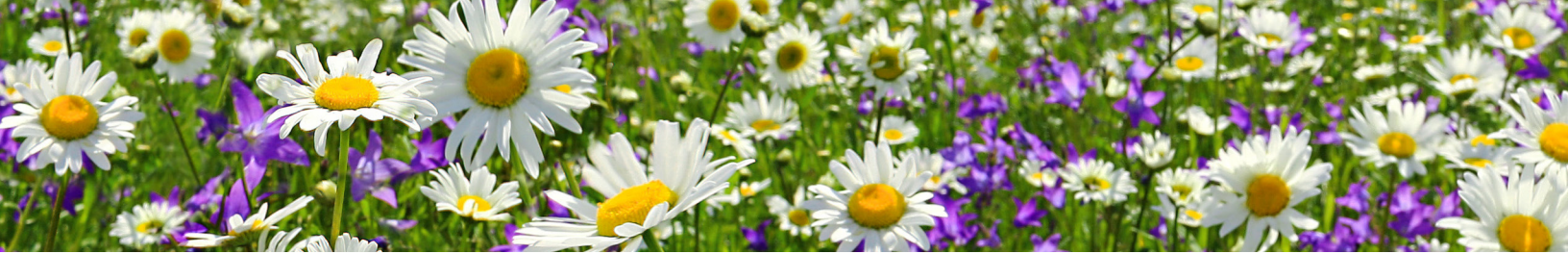
651-201-3650

[health.mch@state.mn.us](mailto:health.mch@state.mn.us)

[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

08/2022

получить эту информацию в  
другом формате, позвоните:  
651-201-3650.



## Планируйте заранее

Мое лучшее место для отдыха в доме это: \_\_\_\_\_

Здоровая, легкая пища, которую я люблю кушать: \_\_\_\_\_

Люди, к которым я могу обратиться за помощью, когда мне это нужно:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Способы двигаться и общаться с другими людьми, которые я могла бы сделать с маленьким ребенком, следующие:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Мне не помешала бы помощь в (уборка, покупки и т.д.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## На всякий случай

Рождение ребенка — большая перемены.

Есть ресурсы, которые помогут вам и вашему ребенку. Если возникают проблемы, хорошо распознать это и получить помощь.

Мои ранние признаки плохого самочувствия, депрессии или чрезмерной тревоги:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Может быть трудно говорить о том, что у вас не все хорошо. Если вы чувствуете себя так, с кем вы будете говорить?

\_\_\_\_\_

Что вы скажете?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Получить помощь

Ситуация не чрезвычайная, но мне нужен совет:

- **Провайдер оффисе – дневное время:**  
\_\_\_\_\_
- **Провайдер/клиника – вне рабочее время:**  
\_\_\_\_\_

### Горячая Линия Скорой Помощи

- **Срочно: Звоните 911**
- **988 Самоубийство и кризис Линия Жизни:**  
Звоните 988 (ранее Национальная линия спасения от самоубийств) or 1-800-TALK (8255)
- **Национальная горячая линия по вопросам психического здоровья матерей:** Звоните или текст 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

### Телефоны не срочной помощи

- **Линия для матери-ребенка в медицинском центре:** (612) 873-NOPE or (612) 873-4673  
- Линия не является экстренной. Специалист по психическому здоровью перезвонит вам в течение 2 рабочих дней.
- **Беременность и послеродовая поддержка Миннесота:** Звоните или текст 1-800-944-4773, Поддержка и информация, предоставляемая волонтерами 7 дней в неделю.