

የእናቴ የጤንነት እቅድ

እንቅልፍ

ገና የተወለደ አዲስ ልጅ ሲኖርዎት ፣ ህጻን ልጅ ለመተኛት ስለማይፈልግ ለማረፍ ወይም ለመተኛት ዘወትር በጣም አስቸጋሪ ነው። እነርሱ በየ2-3 መንቃታቸው የተለመደ ነው። ይህም ህጻኑ እያደገ ሲሄድ ይቀየራል። እንቅልፍ ለጤንነት ጠቃሚ ነው። ህጻን ልጅ ከተወለደ በኋላ እንቅልፍ ሊቀየር ይችላል፣ ነገር ግን አስፈላጊውን እረፍት ለማግኘት እራስዎን ለመርዳት እነዚህ ነገሮች መሞከር ይችላሉ።

- በአጠቃላይ የሚፈልጉትን የ7-9 ሰዓት እንቅልፍ ለማግኘት፣ የ2-3 ሰዓት ዙሪያ ሊተኙ ይችላሉ።
- በዚያን ጊዜ ፣ ለመተኛት ከመሞከር ሌላ ማንኛውንም ነገር አያድርጉ። ለመመገብ መነሳት ካስፈልግዎት ፣ ያድርጉት ፣ የሽንት ጨርቁን ይቀይሩ ፣ ነገር ግን ከርሱ ጋር አይጨወቱ ፣ እና ከዚያ በቀጥታ ወደ አልጋ ይሂዱ። መብራት ያጥፉ ፣ ዝቅ ያድርጉ ፣ ወይም ቀይ አምጥል ይጠቀሙ። ቲቪ ማየት አይጀምሩ ፣ ሙዚቃ አያጫወቱ ፣ ወይም ስልክዎን ሌላ የኤሌክትሮኒካዊ መሳሪያዎችን አይዩ።
- ጤናማ የመኝታ አካባቢ ይፍጠሩ - ጨለማ ፣ ጸጥተኛ ፣ ምቹ ፣ ብዙ የሚረብሹ ነገሮች የሌለበት።
- ከዋና የመኝታ ሰዓት በተጨማሪ ፣ ህጻኑ ተኝቶ እያለ ይረፋ ወይም ለአጭር ጊዜ ይተኙ። ያንን ጊዜ ለቤት ሥራዎች ወይም ለሌላ ለማንኛውም ሥራ አይጠቀሙ።
- እርስዎና ህጻንዎ ባንድነት ጊዜ ያስፈልጉአችኋል። ሌሎች የቤት ሥራዎችን እንዲሠሩ በመጠየቅ እርዳታ ለመስጠት ፈቀደኛ የሚሆኑትን ሰዎች ይጠይቁ።
- ጭንቀት ከተሰማዎት ወይም የሚረብሹ ከሆነ ፣ በተከታታይ ከ5-6 ሰዓት እንቅልፍ ለማግኘት ይሞክሩ - ይህም ጭንቀትዎ ወይም መሸሸርዎ እንዲሻል ሊያደርግ እንደሚችል ምርምር ያሳያል። በዚያ ጊዜ አንድ ሰው ህጻኑን እንዲመግብና እንክብካቤ እንዲያደርግለት ያድርጉ።

በደንብ ይመገቡ

- ሁልጊዜ ፕሮቲን ፣ ቪጂዎችን (አታክልት) ፣ ፍራፍሬን ፣ ያልተፈተጉ እህሎችን በቅርብ ያኑሩ።
- ለቀለል አመጋገብ በኮሮጆዎች ውስጥ በአንድ ጊዜ የሚበሉትን ምግቦች በቅድሚያ ያሸጉ።
- ህጻኑን ለመመገብ በሚቀመጡበት ቦታ ጤናማ ለመቅሰስ የሚሆኑትን ምግቦች ያስቀምጡ።
- ውኃ ሲያስፈልግዎት ሁልጊዜ ይጠጡ ፣ በቀላሉ በሚያገኙበት ቦታ ያስቀምጡት።

ይንቀሳቀሱ እና ወደ ውጭ ይውጡ

- በየቀኑ የ30 ደቂቃ እንቅስቃሴ ለማግኘት ያቅዱ። በቀላሉ ይጀምሩ ! ይራመዱ ፣ ቀላል የቤት ሥራ ይሠሩ ወይም ጓሮ ይኮትኩቱ ፣ ወደ ሱቅ ወይም ወደ አንዳንድ ሥራዎች ጋ ወይም ወደ ቤተ መጻሕፍት ይንቀሳቀሱ።
- ለትንሽ እርምጃም ቢሆን ፣ በየቀኑ ወደ ውጭ ለመውጣት ይሞክሩ።

ይገናኙ

- ድጋፍ ከሚሰጡት ቤተሰብና ወዳጆች ጋር በስልክ፣ በኢሜይልና በቴክስት መገናኘት ይቀጥሉ።

- አጭር ጉብኝቶች እንዲኖሩ ያደፋፍሩ ፣ እና ስለ “ጉብኝት ሰዓቶች” በተመለከተ ግልጽ ይሁኑ።
- ሰዎች ዕርዳታ ለማድረግ ሲጠይቁ ይቀበሉ። እርዳታ ካስፈለግዎት ይጠይቁት።



ምንጮች
ጥሩ እንቅልፍ ማግኘት፤
www.sleep.org

የህጻን እድገት
www.helpmegrwmn.org

ለአዲስ እናት የሚሆን ስነ አመጋገብ
<http://www.health.state.mn.us/wic/nutrition/morenutinfo.html>

- ሌላ ወላጆችን/አዲስ እናቶችን ማግኛ ቦታዎች፤
- የቅድመ ልጅነት ጊዜ የቤተሰብ ትምህርት
 - የቤተሰብ ቤት ጉብኝት
 - የማህበረሰብ መናፈሻዎች ወይም ቤተ መጻሕፍት።



ስፈልግ እርዳታ የሚጠይቃቸው ሰዎች ፤

1. _____ 2. _____

ከትንሽ ህጻን ጋር ማድረግ የሚችላቸው ሰውነት ለማፍታታትና ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመገናኘት የምወዳቸው

መንገዶች፤ 1. _____ 2. _____

ለጥንቃቄ ያህል

አዲስ ህጻን መኖር ትልቅ ለውጥ ነው።

ሰዎች እንዴት እንደሚያስተካክሉ ለማግኘት የሚረዱ ምንጮች አሉ። እራስዎንና ህጻንዎን በአእምሮና በአካል ጤናማ እንድትሆኑ ዕርዳታ ማግኘት ትችላላችሁ። ነገሩ በደንብ እየሄደ ካልሆነ ፣ ያንን መረዳትና ዕርዳታ ማግኘት ጥሩ ነው።

እኔ የምከፋኝ ፣ የምጨነቅ ፣ ወይም በጣም የምረበሽ ከሆንኩ የቅድሚያ ምልክቶቼ ፤

- _____
- _____

ዳህና ስለአለመሆን መናገር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። እንደዚያ የሚሰማዎት ከሆነ ፣ ለመናገር የሚፈልጉአቸው 3 ሰዎች እና ማን ናቸው ?

1. _____
2. _____
3. _____

ምን ይላሉ ? _____

ዕርዳታ ያግኙ

ድንገተኛ ካልሆነ ፣ ነገር ግን እኔ ምክር እፈልጋለሁ፤

- የአቅራቢ የቢሮ የቀን ሰዓት፤ _____
- አቅራቢ/የክሊኒክ የከሰዓት በኋላ ሰዓቶች፤ _____

- የእርግዝናና ከእርግዝና በኋላ ድጋፍ ሙቅ የእርዳታ መስመር ፣ ይጥሩ ወይም ቴክስት ያድርጉ፤ 612-787-7776

- የእናት ህጻን መርኃ ግብር ፤ (ሙቅ መስመር ፣ ተመልሰን እንደውልልዎታለን) ፤ 612-873-HOPE (4673)

ድንገተኛ ከሆነ እና እኔ እራሴን ወይም ህጻኔን እጎዳለሁ ብዬ ከፈራሁ ፤

- * 911
- * የቀውጢ ዋና መስመር፤ 866-379-6363

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወይም የዚህ እቅድ የህትመት ቅጂ ለማግኘት እባክዎን ድረ ገጻችንን ይጎብኙ ፡ <http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/topic/pmad/>