

# የእኔ ድህረ ወሊድ ደህንነት እቅድ

ይህ የድህረ ወሊድ እቅድ በእርስዎ እና በልጅዎ ህይወት ውስጥ በዚህ አስፈላጊ ጊዜ ስለ አእምሮዎ ጤንነት እና ደህንነት፣ ድጋፍ እና ሊፈልጓቸው ስለሚችሉት ግብአቶች እንዲያስቡ ለመርዳት ታስቦ የተዘጋጀ ነው። ደህንን እቅድ ማጋራት ከፈለጉ የእርስዎ ውሳኔ ነው።

## እንቅልፍ

እንቅልፍ ለጤናዎ በጣም አስፈላጊ ነው ነገርግን አዲስ ልጅ መውለድ በቂ እንቅልፍ ማግኘት ፈታኝ ያደርገዋል። ሕፃናት በአጭር ጊዜ ውስጥ መተኛት የተለመደ ነው፣ እያደጉ ሲሄዱ ጊዜው ይረዝማል። ልጅዎ ከተወለደ በኋላ እንቅልፍዎ ሊለወጥ ይችላል፣ ነገር ግን አስፈላጊውን እረፍት ለማግኘት እራስዎን ለመርዳት እነዚህን ነገሮች መመከር ይችላሉ።

- የሚያስፈልጎትን ከ7-9 ሰአታት ለማግኘት በአንድ ጊዜ ከ2-3 ሰአታት ውስጥ መተኛት ሊኖርብዎ ይችላል።
- እቤት ውስጥ ሌላ ሰው ካለህ ልጅን በፈረቃ ለመመገብ የሚረዳህ ከሆነ ህፃኑን ለሌላ አዋቂ ስጥና ተኛ።
- ህፃን ከእንቅልፍ ከነቃ በኋላ መተኛት ካልቻሉ ኤሌክትሮኒክስን ያስወግዱ; በምትኩ ያንብቡ፣ ጆርጅል ያድርጉ ወይም ያዳምጡ።
- ህፃኑ ከተኛ በኋላ እንደገና ለመተኛት አስቸጋሪ ሆኖ ከቀጠለ ሐኪምዎን ያነጋግሩ።
- ለእርዳታ ከሚቀርቡት ቅናሾች ተጠቀም ወይም ህፃናትን ለመርዳት ጓደኞችህ
- ወይም ቤተሰብ እንዲመጡህ ጠይቅ። ይህ እንቅልፍ እንድትተኛ፣ ሻወር
- እንድትወስድ ወይም እንድትታጠብና ከሰዎች ጋር ለመነጋገር እድል ያገኛሉ።

## በደንብ ይመገቡ እና ሰውነትዎ እርጥበት ይኑረው

- ይገኛሉ፡ ፕሮቲን፣ አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ ሙሉ የእህል ምግቦች።
- በሚያርፉበት ወይም ህፃኑን በሚንከባከቡበት ጊዜ መመገብ እንዲችሉ “ያዝ እና ይሂዱ” ምግቦችን ያዘጋጁ።
- በአቅራቢያዎ ሁል ጊዜ አንድ ኩባያ ወይም ጠርሙስ ውሃ ይኑርዎት እና ብዙ ጊዜ ውሃ ይጠቡ።

## መንቀሳቀስ እና ወደ ውጭ መውጣት

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ወይም ከባድ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ መቻልዎን ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ያረጋግጡ።
- በቀን እንቅስቃሴ ለ 30 ደቂቃዎች ዓላማ ያድርጉ። ቀላል ጀምር! በእግር መሄድ፣ ቀላል የቤት ስራ (ማድዳት፣ ልብስ ማጠብ፣ ምግብ ማብሰል)
- ወይም አትክልት መንከባከብ፣ ወደ መደብሩ ፈጣን ጉዞ ወይም ከሌሎች ሰዎች ጋር ውጣ።

## ተገናኝ

- ደጋፊ ቤተሰብ እና ጓደኞች ጋር እንደተገናኙ ይቆዩ።
- አጭር ጉብኝቶችን ያበረታቱ እና ስለ “የጉብኝት ሰዓቶች” በጣም ግልጽ ይሁኑ.



## ግብአቶች

[አዲስ ወሊድ መሆን እንዴት እንቅልፍ ላይ ተጽእኖ ያሳድራል? \(www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents\)](http://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[እንድንገናኝ አግዙኝ \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us\)](http://helpmeconnect.web.health.state.mn.us)

[ምግብ በእድሜ ደረጃ \(https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage\)](https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

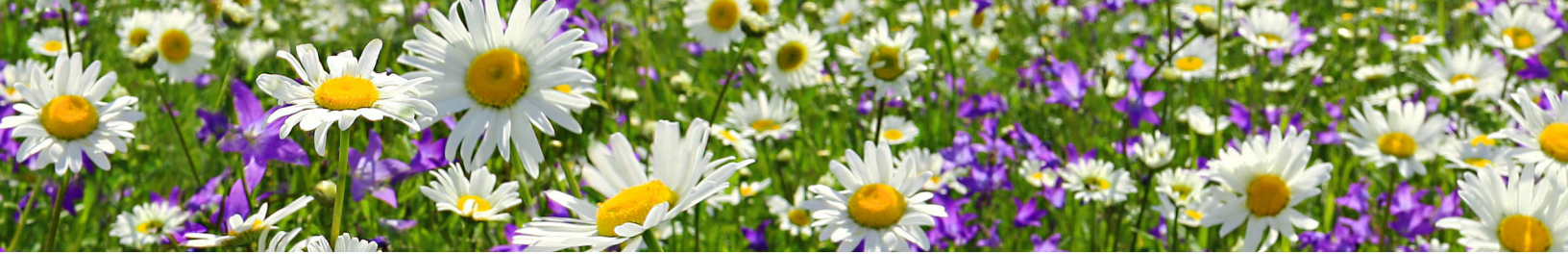
[የሚኒሶታ ዶሃላ ረጅስተሪ \(https://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)



## DEPARTMENT OF HEALTH

Minnesota Department of Health  
Maternal & Child Health Section  
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  
ይህንን መረጃ በተለየ መንገድ ለማግኘት ቅርጾች ይደውሉ: 651-201-3650.



## አስቀድመህ አቅድ

በቤቴ ውስጥ ለመዝናናት የምመርጠው ቦታዬ ፤ \_\_\_\_\_

ጤናማ እና ቀላል ያሉ መብላት የምፈልጋቸውምግቦች: \_\_\_\_\_

ስፈልግ እርዳታ መጠየቅ የምችላቸው ሰዎች:

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

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

ከትንሽ ሕፃን ጋር ማድረግ የምችለው ከሌሎች ሰዎች ጋር የመንቀሳቀስ እና የመገናኘት መንገዶች:

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

ልጠቀምባቸው የምችላቸው ተግባራት (ግዢ፣ ጽዳት፣ ወዘተ.)

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

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

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

## ድንገት እንደጋጣሚ

አዲስ ልጅ መውለድ ትልቅ ለውጥ ነው.

እርስዎን እና ልጅዎን ለመደገፍ የሚረዱ ግብአቶች አሉ። ተግዳሮቶች ከተፈጠሩ ያንን ማወቅ እና እርዳታ ማግኘት ጥሩ ነው።

መጥፎ ስሜት፣ ድብርት ወይም ጭንቀት

እንደተሰማኝ የሚገልጹ የመጀመሪያ ምልክቶች፤

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

ጥሩ ስሜት አለመመኖሩን ለመናገር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። እንደዚህ የሚሰማህ ከሆነ ከማን ጋር ታወራለህ?

\_\_\_\_\_

ምን ትላለህ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## እገዛ ያግኙ

ለድንገተኛ አደጋ አይደለም ግን ምክር እፈልጋለሁ፤

- የሃኪም ቢሮ (ለቀን) : \_\_\_\_\_
- የ ሃኪም ወይም ክሊኒክ የክሰዓት በኋላ የስራ ሰአት: \_\_\_\_\_

### የአደጋ ጊዜ የስልክ መስመሮች

- ለአስቸኳይ እርዳታ: **911 ይደውሉ**
- **988 የራስ ማጥፋትና ቀውስ ጊዜ የሕይወት መስመር:** ወደ 988 ይደውሉ (የቀድሞው ብሔራዊ ራስን ማጥፋት መከላከል የሕይወት መስመር) ወይም 1-800-TALK (8255)
- **ብሄራዊ የእናቶች የአእምሮ ጤና የስልክ መስመር:** 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) ይደውሉ ወይም ይላኩ።

### የአደጋ ጊዜ ያልሆኑ የእገዛ መስመሮች

- **የእናት-ሕፃን ሆፕ መስመር በሄኔፕን ጤና ጥበቃ:** (612) 873-HOPE ወይም (612) 873-4673 - Hopeline የቀውስ የስልክ መስመር አይደለም። የአእምሮ ጤና ባለሙያ በ2 የስራ ቀናት ውስጥ ተመልሶ ይደውልልዎታል።
- **የሚኒሶታ ድጋፍ:** 1-800-944-4773 ይደውሉ ወይም ይጻፉ፤ በሰዓት 7 ቀናት በአቻ በጎ ፈቃደኞች የሚሰጥ ድጋፍ እና መረጃ።