

ကျွန်ုပ်၏ သားဖွားမီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်

ဤမီးဖွားပြီးနောက် အစီအစဉ်သည် သင့်နှင့် သင့်ကလေး၏ဘဝတွင် ဤအရေးကြီးသောအချိန်ကာလအတွင်း သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ အထောက်အပံ့နှင့် သင်လိုအပ်နိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များအကြောင်း စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ဤအစီအစဉ်ကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေလိုပါက သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်သည်။

အိပ်ပါ။

အိပ်စက်ခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော်လည်း ကလေးအသစ်မွေးခြင်းသည် လုံလောက်သောအိပ်စက်ခြင်းကို စိန်ခေါ်နိုင်စေသည်။ ကလေးများသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အချိန်တိုတိုဖြင့် အိပ်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်တွင် သင့်အိပ်စက်မှုသည် ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း လိုအပ်သော အနားယူမှုရရန် ဤအရာများကို သင်ကြိုးစားနိုင်သည်။

- သင်လိုအပ်သော အိပ်ချိန် 7-9 နာရီကိုရရှိရန် တစ်ကြိမ်လျှင် 2-3 နာရီကြာအောင် အိပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကလေးကို အချိန်ပိုင်း အစာကျွေးပေးနိုင်သူ အိမ်တွင်ရှိပါက ထိုသူ၏ အကူအညီကို ယူပြီး သင်အိပ်ပါ။
- ကလေးနိုးပြီးနောက် သင်ပြန်မအိပ်နိုင်ပါက အီလက်ထရွန်းနစ်ကိရိယာများ မသုံးပါနှင့်- ထိုသို့ပြုမည့်အစား စာဖတ်ပါ သို့မဟုတ် တရားနာပါ။
- ကလေးအိပ်ပျော်ပြီးနောက် ပြန်အိပ်ရန် ခက်ခဲနေပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ။
- ကူညီရန် ကမ်းလှမ်းမှုများကို အသုံးပြုပါ။ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုဝင်ကို လာရောက်ပြီး ကလေးကို ကူညီစေပါ။ ထိုသို့ဖြင့် သင်သည် ခဏအိပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားလုပ်စရာအချို့ လုပ်နိုင်ပါမည်။

ကောင်းကောင်းစားပြီး ရေဓာတ်ထိန်းသိမ်းထားပါ။

- ရနိုင်သည်တို့မှာ- ပရိုတိန်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ ကောက်နို့များ။
- သင်အနားယူနေချိန် သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းနေစဉ်တွင် အလွယ်တကူ စားနိုင်ရန် “အလွယ်စားနိုင်သော (grab & go)” အစားအစာများကို ဆောင်ထားပါ။
- အနားတွင် ရေခွက်၊ ရေပုလင်းကို အချိန်ပြည့်ထားပြီး မကြာခဏ ရေသောက်ပါ။

ရွှေ့ပြောင်းအပြင်ထွက်ပါ။

- လေ့ကျင့်ခန်းစလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားသွန်ခွန်စိုက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နိုင်လျှင်

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် စစ်ဆေးပါ။

- တစ်နေ့ကို မိနစ် 30 လောက် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ။ လွယ်လွယ်နဲ့ စတင်လိုက်ပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများ (သန့်ရှင်းရေး၊ အဝတ်လျှော်၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း) သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်ခြံမြေလုပ်ခြင်း၊ စတိုးဆိုင်သို့ အမြန်ခရီးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် အပြင်ထွက်ပါ။
- နှေးနှေးလမ်းလျှောက်နေရင်တောင် နေ့တိုင်း အပြင်ထွက်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

ချိတ်ဆက်ပါ။

- ပံ့ပိုးကူညီသော မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ချိတ်ဆက်နေပါ။
- အချိန်တိုလာရောက်မှုများ (short visits) ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါတယ်။ “လာရောက်ချိန်များ” အကြောင်း သေချာရှင်းလင်းစွာ သိရှိပါ။

အရင်းအမြစ်များ

မိဘအဖြစ် စတင်ရောက်ရှိလာတော့ ဘယ်လိုနေလဲ

အိပ်စက်ခြင်းကို ထိခိုက်စေပါသလား။ (www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

ကျွန်ုပ်ကို ဆက်သွယ်ပေးပါ (helpmeconnect.web. health.state.mn.us)

အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက် အာဟာရ (www.nutrition. gov/topics/nutrition-life-stage)

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

Minnesota Department of Health Maternal & Child Health Section PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-3650 health.mch@state.mn.us www.health.state.mn.us

ဤအချက်အလက်ကို အခြားပုံစံဖြင့် ရယူရန် ခေါ်ဆိုပါ- 651-201-3650.

ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

ကျွန်ုပ်အိမ်မှာ အပန်းဖြေဖို့ အကောင်းဆုံးနေရာက ____

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ပြီး စားရလွယ်ကူတဲ့ အစားအစာတွေကတော့- ____

လိုအပ်တဲ့အခါ အကူအညီတောင်းနိုင်သူများ-

- 1.
 - 2.
- ကလေးကို တခြားသူတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး လှုပ်ရှားနိုင်စေမယ့် နည်းလမ်းတွေကတော့-

1.

2.

ကျွန်ုပ်တို့အဖို့အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်မှုများ (ဈေးဝယ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးစသည်ဖြင့်)

1.

2.

3.

4.

လိုအပ်လာပါက

ကလေးရယူခြင်းဟာ ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပါတယ်။

သင့်နှင့် သင့်ကလေးအား ထောက်ပံ့ရန် အရင်းအမြစ်များရှိပါသည်။ စိန်ခေါ်မှုများ ကြုံလာရပါက လက်ခံပြီး အကူအညီရယူတာ ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ခံစားချက် ဆိုးရွားခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်လွန်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသော အစောပိုင်း လက္ခဏာများ-

-
-

နေလိုမကောင်းတဲ့အကြောင်း ပြောပြဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုခံစားရရင် ဘယ်သူနဲ့စကားပြောမလဲ။

သင်ဘာပြောမလဲ။

အကူအညီရယူပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေမဟုတ်ပါ။ သို့သော် အကြံဉာဏ်လိုပါတယ်။

- **ဝန်ဆောင်မှုပေးသူရုံး - နေ့ဘက်**
- **ဆေးခန်းချိန်ပြင်ပအတွက် ပံ့ပိုးပေးသူ/ဆေးခန်း-**

အရေးပေါ်အထူးလိုင်းများ

- **ချက်ချင်းအကူအညီအတွက်- 911 ကိုခေါ်ဆိုပါ။**
- **988 သေကြောင်းကြံစည်မှုနှင့် အကျပ်အတည်း၏ အသက်လမ်းကြောင်း-** 988 (ယခင် National Suicide Prevention Lifeline) သို့မဟုတ် 1-800-TALK (8255) သို့ခေါ်ဆိုပါ။
- **မိခင်ဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးလိုင်း-** ခေါ်ဆိုရန် သို့မဟုတ် 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943- ထံ စာတိုပေးပို့ပါ) 5746)

အရေးပေါ်မဟုတ်သော အကူအညီလိုင်းများ

- **Hennepin ရှိ Mother-Baby HopeLine**
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု- (612) 873-HOPE သို့မဟုတ် (612) 873-4673 - Hopeline သည် အရေးပေါ် ဖုန်းလိုင်းမဟုတ်ပေ။ စိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူသည် အလုပ်ဖွင့်ရက် 2 ရက်အတွင်း ပြန်ခေါ်ပါမည်။
- **Minnesota ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက် ပံ့ပိုးမှု-**
1-800-944-4773 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ပါ။ Español ဖြင့် စာတိုပို့ရန်- 971-203-7773. သက်တူရွယ်တူ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် အချက်အလက်များ။