

Plan Byennèt Mwen an apre Akouchman

Plan apre akouchman sa a fèt pou ede w reflechi sou sante mantal ak byennèt ou, sipò, ak resous ou ka bezwen pandan tan enpòtan sa a nan lavi w ak tibebe w la. Se desizyon w si w vle pataje plan sa a ak lòt moun.

Dòm

Dòm enpòtan anpil pou sante w men lè ou genyen yon nouvo tibebe li ka difisil pou dòmi ase. Li nòmal pou ti bebe yo dòmi pandan kout peryòd, ki alonje lè yo vin pi gran. Somèy ou gendwa chanje tou apre tibebe w la fin fèt, men ou ka eseye bagay sa yo pou ede tèt ou jwenn repo ki nesèsè.

- Ou ka bezwen dòmi pa peryòd 2-3 èdtan alafwa, kole ansanm pou jwenn 7-9 èdtan ou bezwen an.
- Si w gen yon lòt moun nan kay la ki ka ede w pran swen ti bebe a nan bay manje, remèt tibebe a bay yon lòt adilt epi ale dòmi.
- Si ou pa kapab dòmi, apre tibebe a fin reveye, evite elektwonik; li, jounal, oswa koute yon meditasyon pito.
- Si li kontinye difisil pou re-dòm apre tibebe a fin dòmi, kontakte doktè w.
- Pwofite si ou jwenn òf pou yo ede w oswa mande zanmi oswa fanmi pou vin ede w avèk tibebe a pou w ka fè yon ti dòmi, pran yon douch oswa benyen, oswa jwenn kèk entèraksyon adilt.

Manje Byen & Rete Idrate

- Genyen disponib: pwoteyin, legim, fwi, aliman grenn antye.
- Mete manje ki disponib pou w ka manje pandan w ap repoze oswa pandan w ap pran swen tibebe a.
- Mete yon tas oswa yon boutèy dlo toupre an toutan epi bwè dlo souvan.

Deplase & Ale Deyò

- Tcheke ak founisè swen sante w si ou ka kòmanse fè egzèsis oswa fè mouvman difisil.
- Vize pou 30 minit yon jou aktivite. Kòmanse fasil! Mache, fè travay leje nan kay la (netwayaj, lesiv, kwit manje) oswa jadinaj, yon vwayaj rapid nan magazen an oswa soti ak lòt moun.
- Eseye soti deyò chak jou, menmsi se jis pou yon ti mache dousman.

Konekte

- Rete konekte ak fanmi ak zanmi ki bay sipò.
- Ankouraje vizit kout epi rete vijilan sou “èdtan vizit yo”.

Resous yo

[Kijan ou Santi w kòm yon Nouvo Paran](#)

[Si Dòm w Afekte? \(www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents\)](http://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[Ede m Konekte \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us\)](http://helpmeconnect.web.health.state.mn.us)

[Error! Hyperlink reference not valid.gov/topics/nutrition-life-stage\)](#)

[Rejis Doula Error! Hyperlink reference not valid.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html\)](http://Rejis Doula Error! Hyperlink reference not valid.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)

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

Pou w jwenn enfòmasyon sa a nan yon lòt fòm, rele: 651-201-3650.

Planifye Alavans

Pi bon kote pou m detann lakay mwen se: ____

Manje ki an sante, ki fasil mwen renmen manje yo se: ____

Moun mwen ka mande èd lè mwen bezwen li:

1. _____
2. _____

Fason pou m deplase epi konekte ak lòt moun pandan ke mwen gen yon ti bebe yo se:

1. _____
2. _____

Aktivite yo ke mwen ka jwenn èd pou m fè (acha, netwayaj, elatriye.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Nan Ka Kote

Gen yon nouvo tibebe se yon gwo chanjman.

Gen resous ki disponib pou sipòte oumenm ak tibebe w. Si difikilte ta parèt, li bon pou rekonèt sa epi jwenn èd.

Premye siy mwen santi ki fè m pa byen, deprime oswa twò angwase:

- _____
- _____

Li ka difisil pou pale osijè si ou pa santi w byen. Si w santi w konsa, ak kimoun ou ta pale?

Kisa ou pral di?

Jwenn Èd

Si se pa yon ijans, men mwen bezwen konsèy:

- **Biwo founisè – lè lajounen:**
- **Klinik/founisè apre èdtan regilye yo:**

Liy Dirèk Ijans yo

- Pou w jwenn èd imedyat: **Rele 911**
- **988 Suicide ak Crisis Lifeline:** Rele 988 (ki te rele anvan Liy Nasyonal sou Prevansyon Swisid - Lifeline National Suicide Prevention Lifeline) oswa 1-800-TALK (8255)
 - **Liy Dirèk Nasyonal pou Sante Mantal Matènèl- National Maternal Mental Health Hotline:** Rele oswa tèks 1-833-9- (1-HELP4MOMS 833-943-5746)

Liy Èd ki Pa-Ijans

- **Mother-Baby HopeLine nan Hennepin**
Swen sante: (612) 873-HOPE oswa (612) 873-4673 – Liy Hope la se **pa** yon liy telefòn kriz. Yon pwofesyonèl sante mantal pral rele w nan lespas 2 jou biznis.
- **Sipò pou gwosès ak apre akouchman Minnesota:**
Rele oswa tèks 1-800-944-4773, tèks an Panyòl: 971-203-7773. Sipò ak enfòmasyon founi pa kòlèg benevòl yo 7 jou pa semen.