

Mpango wa Ustawi Wangu

Baada ya kujifungua

Mpango huu wa baada ya kujifungua umetayarishwa ili kukuwezesha kufikiria afya yako ya kiakili, kujali ustawi wako, kupata usaidizi na unachohitaji wakati huu muhimu katika maisha yako na ya mtoto wako. Shiriki mpango huu na wengine kwa hiari.

Usingizi

Usingizi ni muhimu sana kwa afya yako lakini kuwa na mtoto mchanga kunaweza kukukosesha usingizi. Ni kawaida kwa watoto wachanga kulala kwa muda mfupi, lakini hilo hubadilika wanavyozidi kukua. Hali yako ya kulala huenda ikabadilika baada ya kujifungua mtoto lakini unaweza kujaribu yafuatayo kukusaidia kupumzika vya kutosha.

- Unaweza kulala masaa 2–3 kwa wakati mmoja, kisha kwa pamoja iwe umelala saa 7-9 kama inavyofaa.
- Ikiwa pana mtu mwingine nyumbani anayeweza kukusaidia kumlisha mtoto, mwachie mtoto kisha ulale.
- Ukikosa usingizi baada ya mtoto kuamka, epuka kutumia vifaa vya kielektroniki na badala yake; soma, andika shajara, au tafakari.
- Ukiendelea kutatizika kupata usingizi baada ya mtoto kulala, wasiliana na daktari wako.
- Ukipata fursa au unapotembelewa na marafiki au familia, pumzika, oga au piga gumzo nao.

Kula Vyema na Unywe Maji kwa Wingi

- Hakikisha una vyakula vya protini, mboga, matunda, nafaka kamili.
- Uwe na vyakula vilivyo tayari ili uweze kula unapopumzika au unapomtunza mtoto.
- Uwe na kikombe au chupa ya maji kila wakati na unywe maji kwa wingi.

Fanya Shughuli na Utoke Nje

- Muulize daktari wako ikiwa unaweza kuanza kufanya mazoezi au kufanya shughuli nzito.
- Fanya shughuli kwa dakika 30 kwa siku. Anza na shughuli nyepesi! Tembea, fanya kazi nyepesi za nyumbani (kusafisha, kufua, kupika) au kupalilia, kwenda dukani au kutangamana na watu nje.
- Jaribu kwenda nje kila siku, hata ikiwa ni kutembea tu.

Changamana

- Wasiliana na wanafamilia na marafiki wa karibu.
- Ruhusu wageni wakutembelee kwa muda mfupi lakini zingatia “saa za kutembelewa”.



Nyenzo

[How Does Being a New Parent Affect Sleep? \(www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents\)](http://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[Help Me Connect \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us\)](http://helpmeconnect.web.health.state.mn.us)

[Nutrition by Life Stage \(www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage\)](http://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

[Minnesota Doula Registry \(www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html\)](http://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
www.health.state.mn.us

08/2022

Kwa upate maelezo haya kwa muundo tofauti, piga simu kwa: 651-201-3650.



Panga Mapema

Mahali pangu pa kupumzika nyumbani ni: _____

Vyakula rahisi vyenye afya, ninavyopenda kula ni: _____

Watu ninaoweza kuomba usaidizi nikihitaji ni:

1. _____

2. _____

Ninavyoweza kwenda sehemu moja hadi nyingine na kutangamana na watu wengine nikiwa na mtoto wangu mchanga ni:

1. _____ 2. _____

Shughuli ninazohitaji usaidizi kufanya (ununuzi, kusafisha, nk)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Pale Ambapo

Kuwa na mtoto mpya mchanga huleta mabadiliko makubwa.

Usaidizi upo kwako na kwa mtoto wako. Ukikumbwa na changamoto chukua hatua, ni vyema kutambua hivyo na kupata msaada.

Dalili za mapema zinazoashiria nina huzuni, msongo wa mawazo au wasiwasi ni:

- _____
- _____

Inaweza kuwa vigumu kuzungumzia matatizo yako. Je, ni nani unayeweza kuzungumza naye ukihisi vipi?

Je, utamweleza nini?

Pata Usaidizi

Ikiwa si dharura lakini ninahitaji ushauri:

- **Ofisi ya Mtoa Huduma - saa za mchana:**

- **Mtoa Huduma/Kliniki baada ya saa za kazi**

Huduma za Dharura

- Kwa usaidizi wa dharura: **Piga 911**
- **988 Suicide and Crisis Lifeline:** Piga 988 (ilijulikana kama National Suicide Prevention Lifeline) au 1-800-TALK (8255)
- **National Maternal Mental Health Hotline:** **Piga** simu au tuma ujumbe 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943- 5746)

Huduma za Usaidizi Zisizo za Dharura

- **Mother-Baby HopeLine at Hennepin Healthcare:** (612) 873-HOPE au (612) 873-4673 - Hopeline **sio** huduma ya dharura. Mtaalamu wa afya ya akili atawasiliana nawe ndani ya siku 2 za kazi.
- **Pregnancy & Postpartum Support Minnesota:** **Piga** simu au tuma ujumbe 1-800-944-4773, text en Español: 971-203-7773. Usaidizi na Maelezo yanatolewa na wahudumu wa kujitolea, kila siku.