



أدوات الصحة النفسية أثناء الحمل وبعد الولادة

S Sleep (النوم): حاولي النوم لمدة أربع إلى ست ساعات متتالية، ثلاث ليالٍ على الأقل في الأسبوع. اطلبي من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أن يقدم أول رضعة في الليل حتى تتمكني من الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

S

U Understand (الفهم): تعمل استشارة أحد المتخصصين المدربين في مجال الصحة النفسية للأمهات على منع مشاكل الصحة النفسية ومعالجتها. تعرفي على المزيد عن طريق التواصل مع Help Me Grow على الرقم 801-691-5322، أو عن طريق زيارة MaternalMentalHealth.utah.gov للحصول على المساعدة.

U

N Nutrition (التغذية): تناولي أحد فيتامينات ما قبل الولادة لمدة عام بعد الولادة. تجنبي تناول الكافيين والسكر قدر الإمكان. احرصي على دمج البروتين والدهون غير المشبعة في كل من الوجبات الأساسية والخفيفة. اشربي إبريقين كبيرين من الماء يوميًا.

N

S Support (الدعم): شاركي مشاعرك مع أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة الذين تثقين بهم، أو ابحثي عن مجموعة دعم عبر الإنترنت أو على أرض الواقع. ابحثي عن مجموعات الدعم المحلية على MaternalMentalHealth.utah.gov. اطلبي المساعدة على رعاية الطفل - من المهم تخصيص ساعة يوميًا لنفسك.

S

H Humor (الفكاهة): خصصي وقتًا للدعابة والمرح كل يوم. إن مشاهدة فيلم مضحك أو قضاء وقت مع الأصدقاء أو دغدغة أطفالك يمكن أن يحسن مزاجك. إذا لم تتمكني من قضاء وقت ممتع، فقد حان الوقت للحصول على مزيد من الدعم.

H

I Information (المعلومات): استخدم مقياس إدنبرة لاكتئاب ما بعد الولادة شهريًا لمدة عام بعد الولادة لمتابعة صحتك النفسية. اتصل بمقدم الخدمة إذا كانت نتيجتك 10 أو أعلى، أو إذا قمت بوضع علامة على أي خيار آخر غير "أبدًا" في السؤال 10 المتعلق بإيذاء النفس.

I

N Nurture (الاعتناء بالنفس): اعتني بنفسك من خلال: الطبيعة، والممارسات الروحية، والموسيقى والفن، والتأمل، والالتقاء بالأصدقاء، وما إلى ذلك. حددي وقتًا أسبوعيًا في جدولك للقيام بالأشياء التي تستمتعين بها خارج مهام الأمومة.

N

E Exercise (ممارسة الرياضة): يمكن للمشي لمدة 10 إلى 20 دقيقة يوميًا أن يساعد جسمك وعقلك وروحك على التعافي إلى جانب الحفاظ على صحتك الانفعالية. يمكنك أيضًا تجربة اليوجا أو تمارين الإطالة إذا سمح لك مقدم الخدمة بالقيام بذلك.

E

تم إعداده بالشراكة مع إدارة الصحة والخدمات الإنسانية بولاية يوتا ومنظمة يوتا الدولية لدعم ما بعد الولادة للعثور على مجموعات دعم في ولاية يوتا، أو استشاري/معالج، أو أي متخصص آخر في مجال الصحة النفسية للأمهات، تفضلي بزيارة: MaternalMentalHealth.utah.gov