



# ابزارهای صحت روانی در دوران حاملگی و پس از تولد

**S Sleep (خواب):** چهار الی شش ساعت خواب متوالی، حداقل سه شب در هفته را هدف قرار دهید. از یکی از اعضای فامیل یا دوستان خود بخواهید اولین شیر شب را بدهد تا بتوانید به اندازه کافی استراحت کنید.

S

**U Understand (آشنایی):** مشوره با یک متخصص آموزش دیده صحت روانی مادران از مشکلات صحت روانی پیشگیری کرده و آنها را تداوی می کند. برای یافتن کمک بیشتر، با Help Me Grow به شماره 801-691-5322 تماس بگیرید یا به [MaternalMentalHealth.utah.gov](https://www.MaternalMentalHealth.utah.gov) مراجعه کنید.

U

**N Nutrition (تغذیه):** در طول یک سال پس از زایمان، از یک ویتامین مخصوص دوران حاملگی مصرف کنید. در صورت امکان از مصرف کافئین و بوره خودداری کنید. در هر میان وعده و وعده غذایی از پروتئین و چربی های غیر اشباع استفاده کنید. روزانه دو جک کلان آب بنوشید.

N

**S Support (حمایت):** احساسات خود را با یک دوست قابل اعتماد یا یکی از اعضای فامیل در میان بگذارید، یا یک گروه حمایتی آنلاین یا حضوری پیدا کنید. گروه های حمایتی محلی را در [MaternalMentalHealth.utah.gov](https://www.MaternalMentalHealth.utah.gov) جستجو کنید. برای مراقبت از طفل کمک بخواهید - اختصاص دادن یک ساعت در روز به خودتان ضروری است.

S

**H Humor (شوخ طبعی):** هر روز برای خوش بودن و شادی وقت بگذارید. تماشای یک فلم کمیدی، وقت گذرانی با دوستان یا ققتک کردن اطفال، همه می توانند خلق و خوی شما را بهبود ببخشند. اگر خندیدن غیرممکن به نظر می رسد، وقت آن است که باید به دنبال حمایت بیشتر باشید.

H

**I Information (معلومات):** برای بررسی صحت روانی خود، از مقیاس افسردگی پس از زایمان ادینبورگ (Edinburgh Postnatal Depression Scale) به مدت یک سال پس از زایمان به صورت ماهوار استفاده کنید. اگر نمره شما 10 یا بالاتر است، یا اگر در سوال 10 در مورد آسیب به خود چیزی غیر از "هرگز" علامت زده اید، با ارائه دهنده خود تماس بگیرید.

I

**N Nurture (پرورش):** ذریعه: طبیعت، تمرینات معنوی، موسیقی و هنر، مراقبه، قرار ملاقات با دوستان و غیره از خودتان مراقبت کنید. برای انجام کارهای که خارج از دوران مادری از آن لذت می برید، وقت هفتگی را در جنتری خود برنامه ریزی کنید.

N

**E Exercise (ورزش):** 10 الی 20 دقیقه پیاده روی در روز می تواند به بهبود جسم، ذهن و روح شما کمک کند و از نظر عاطفی سالم بمانید. در صورتی که ارائه دهنده به شما اجازه دهد می توانید یوگا یا حرکات کششی را امتحان کنید.

E

ایجاد شده با همکاری وزارت بهداشت و خدمات انسانی یوتا و پشتیبانی بین المللی پس از زایمان یوتا  
برای یافتن گروه های حمایتی مستقر در یوتا، یک مشاور/درمانگر، یا هر متخصص صحت روانی مادر، به این  
آدرس مراجعه کنید: [MaternalMentalHealth.utah.gov](https://www.MaternalMentalHealth.utah.gov)