

Ferramentas de saúde mental durante a gravidez e após o parto



Utah Department of
Health & Human
Services

S

Sleep (Sono): Procure dormir de quatro a seis horas seguidas, pelo menos três noites por semana. Peça a um membro da família ou amigo para dar a primeira mamada da noite para que você possa descansar o suficiente.

U

Understand (Compreensão): O aconselhamento com um profissional de saúde mental materna treinado previne e trata problemas de saúde mental. Saiba mais entrando em contato com a *Help Me Grow* pelo telefone 801-691-5322 ou visitando o site *MaternalMentalHealth.utah.gov* para encontrar ajuda.

N

Nutrition (Nutrição): Tome uma vitamina pré-natal até um ano após o parto. Evite cafeína e açúcar sempre que possível. Inclua proteínas e gorduras insaturadas em todos os lanches e refeições. Beba duas jarras grandes de água diariamente.

S

Support (Apoio): Compartilhe seus sentimentos com um amigo ou familiar de confiança, ou encontre um grupo de apoio on-line ou pessoalmente. Procure grupos de apoio locais em *MaternalMentalHealth.utah.gov*. Peça ajuda para cuidar do bebê - ter uma hora por dia para si mesma é essencial.

H

Humor (Humor): Reserve um tempo para a bobagem e a alegria todos os dias. Um filme engraçado, passar tempo com os amigos ou fazer cócegas em seus filhos podem melhorar seu humor. Se rir parece impossível, é hora de buscar mais apoio.

I

Information (Informações): Faça a Escala de Depressão Pós-Natal de Edimburgo mensalmente durante um ano após o parto para monitorar sua saúde mental. Ligue para o seu profissional de saúde se a sua pontuação for igual ou superior a 10 ou se tiver marcado algo diferente de "nunca" na pergunta 10 sobre automutilação.

N

Nurture (Cuidados): Cuide de si mesmo por meio de: natureza, práticas espirituais, música e arte, meditação, encontros com amigos, etc. Reserve um tempo semanal em sua agenda para fazer coisas que você gosta fora da maternidade.

E

Exercise (Exercícios): Caminhar de 10 a 20 minutos por dia pode ajudar seu corpo, sua mente e seu espírito a se curarem e a se manterem emocionalmente saudáveis. Você também pode tentar fazer ioga ou alongamento se o seu profissional de saúde autorizar.

Criado em parceria com o Departamento de Saúde e Serviços Humanos de Utah e a Postpartum Support International Utah

Para encontrar grupos de apoio em Utah, um conselheiro/terapeuta ou qualquer outro profissional de saúde mental materna, acesse: *MaternalMentalHealth.utah.gov*