

## План моего благополучия – для молодых мам

### СОН

- Когда у Вас грудной ребёнок, зачастую сложно отдохнуть и поспать, потому что новорожденные и не должны спать всю ночь напролёт. Грудные дети обычно спят по 2-3 часа за раз. Это меняется по мере того, как ребёнок подрастает. Сон важен для Вашего здоровья. После родов Ваш график сна скорее всего изменится, но вот что можно попробовать, чтобы помочь себе выспаться:
- Быть может, Вам придётся ночью спать несколько раз по 2-3 часа, и в сумме как раз получатся необходимые 7-9 часов.
- В это время не занимайтесь ничем, кроме сна. Если нужно проснуться и накормить младенца или поменять подгузники, то сделайте это, но не играйте с ним и сразу же засыпайте снова. Не включайте яркий свет или не включайте его вообще или пользуйтесь красными лампочками. Не смотрите телевизор, не слушайте музыку и не пользуйтесь телефоном или другой электроникой.
- Создайте себе благоприятную атмосферу для сна: пусть в комнате будет темно и уютно, и пусть Вас почти ничего не отвлекает от сна.
- В добавок к обычному ночному сну отдохните и подремлите, когда ребёнок спит. На занимайтесь в это время домашними делами или работой.
- Вам необходимо проводить время с ребенком. Принимайте предложения о помощи и просите других сделать что-то по дому.
- Если Вы ощущаете депрессию или чувство тревоги (беспокойство), то, возможно, Вам нужно придумать, как поспать 5-6 часов подряд – исследования показывают, что это может помочь уменьшить депрессию и чувство тревоги (беспокойство). Попросите кого-нибудь покормить ребенка и позаботиться о нём в течение этого времени.

### ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

- Всегда под рукой должны быть белки, овощи, фрукты, крупа (не молотая)
- Для удобства заранее запакуйте в мешочки одноразовые порции
- Пусть рядом с тем местом, где Вы сидите и кормите ребенка, будет что-то полезное, что можно перекусить
- Пейте воду, когда хотите пить – пусть она тоже будет всегда рядом

### ВАЖНО БЫВАТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И ДВИГАТЬСЯ

- Постарайтесь полчаса в день проводить в движении. Начните с простого! Прогулки, лёгкая работа по дому или в саду, поход или поездка в магазин, по делам, в библиотеку
- Старайтесь каждый день выходить на улицу - хотя бы для медленной прогулки

### НЕ ТЕРЯЙТЕ СВЯЗЕЙ

- Общайтесь по телефону, сообщениями и по электронной почте с членами семьи и с друзьями, которые Вас поддерживают
- Приглашайте в гости друзей - ненадолго, но чётко говорите, когда приходите
- Принимайте помощь и просите о ней, когда нужно!

### Информационные Ресурсы

Как выспаться:

[www.sleep.org](http://www.sleep.org)

О развитии ребёнка:

[www.helpmegrwmn.org](http://www.helpmegrwmn.org)

Правильное питание для молодых матерей:

<http://www.health.state.mn.us/wic/nutrition/morenutinfo.html>

Где можно познакомиться с другими родителями и молодыми мамами:

- Центры по обучению семей вопросам раннего детства
- Визиты к Вам на дом социальных работников
- Общественные парки и библиотеки

## ПЛАН НА БУДУЩЕЕ:

Где лучше всего расслабиться, когда я дома: \_\_\_\_\_

Полезные продукты, которые мне по вкусу: \_\_\_\_\_

Кого я могу попросить о помощи, если нужно:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Какие упражнения и какие виды общения с другими людьми мне нравятся (то, что я могу делать при грудном ребёнке):

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

## На всякий случай

Рождение ребёнка – большая перемена

Существуют различные ресурсы, которые могут вам помочь приспособиться. Вам могут помочь поддерживать себя и ребёнка в хорошем состоянии здоровья – физического и душевного. Если не всё хорошо, стоит это принять и попросить о помощи.

Ранние признаки того, что мне нехорошо, что я подавлена или чрезмерно беспокоюсь:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Бывает сложно рассказать кому-то о том, что у Вас не всё ладно.

Если это случится, с какими тремя людьми вы бы могли поговорить?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Что вы им скажете?

\_\_\_\_\_

## ПОМОЩЬ

Когда мне нужна помощь в неэкстренной ситуации:

- Дневной телефон врача:  
\_\_\_\_\_
- Вечерний телефон врача/поликлиники:  
\_\_\_\_\_

«Тёплая» линия поддержки по время или после беременности, звонок или СМС: 612-787-7776

- Программа «Мама и ребенок» («тёплая линия» - вам перезвонят): 612-873-НОРЕ (4673)

Если это чрезвычайная ситуация, и я боюсь нанести вред себе или ребёнку:

\* 911

\* Горячая линия в кризисной ситуации:  
866-379-6363

Заходите на нашу страницу за дополнительной информацией и чтобы получить этот план в распечатанном виде:  
<http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/topic/pmad/>