

ယတင်အိပ်ဖျပ်ဖိဝံအလီခံ တင်အိပ်ဘိတ်အိပ်ညီ တင်တိက်ကျဲ (Postpartum Wellbeing Plan)

တင်အိပ်ဖျပ်ဖိဝံအလီခံ တင်တိက်ကျဲနှင့် ဘတ်တင်အိပ်ထိတ်အိပ်လော ကမၠာၤနဆိကမိတ်ဘတ်တင်အိပ်အိပ်နီၤနီၤသးအတၢ်ဆိကမိတ် တင်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချူၣ်ဒီး တင်အိပ်ဘိတ်အိပ်ညီ၊ တင်အိပ်ထွဲမၤစၢၤ၊ ဒီး တင်မၤစၢၤဂံၢ်ထံးတဖၣ်လၢ နကလိၣ်ဘတ်အိပ် ဖဲတင်ဆၢကတီၢ်အရၢဒိၣ် အကတီၢ်အိပ်လၢနၤဒီး နဖဲအတၢ်အိပ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ။ တင်အံၤမ့ၢ်နတၢ်ဆၢတံၢ် လၢမ့ၢ်နအံၤဒီးဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤ တင်တိက်ကျဲအံၤ ဒီးပုၤအဂၢၤန့ၣ်လီၤ။

တင်မံတင်ဂဲၤ

တင်မံတင်ဂဲၤန့ၣ် အရၢဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢ နတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချူၣ်အဂီၢ် ဘတ်ဆၢၣ် တင်အိပ်ဒီးဖိသ့ၣ်အသီန့ၣ် ဒုးအိပ်ထိတ်တင်မၤန့ၢ်တင်မံတင်ဂဲၤလၢလၢလိၣ်လိၣ် တင်ကိတၢ်ခဲသ့န့ၣ်လီၤ။ တင်အံၤညီန့ၢ်လၢ ဖိသ့ၣ်ဆဲးသ့ၣ်တဖၣ် ကမံဝဲလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖျပ်ဖျပ်၊ ဒီးအတၢ်မံယံၣ်ထီၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်အသးပုၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ။ နတၢ်မံတင်ဂဲၤစ့ၢ်ကိး ကဆိတလဲစ့ၢ်ကိး ဖဲနအိပ်ဖျပ်ဖိဝံအလီခံ ဘတ်ဆၢၣ် နမၤကွၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ လၢကမၤစၢၤနၤ လၢနမၤန့ၢ်တၢ်အိပ်ဘိတ်အိပ် သါလၢအလီၢ်အိပ်န့ၣ်လီၤ။

- နလိၣ်မံ တဘျီတဘျီ တဘျီန့ၣ် 2-3 န့ၣ်ရံၣ်, ဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်တပူၤယီ လၢကမၤန့ၢ် 7-9 န့ၣ်ရံၣ် လၢနလိၣ်ဘတ်အိပ်န့ၣ်လီၤ။
- နမ့ၢ်အိပ်ဒီးပုၤအဂၢၤတဂၤလၢဟံၣ်အပူၤ လၢအမၤစၢၤနၤသ့လၢ ကဟံးတၢ်ဆၢကတီၢ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိပ်ဖိဆဲးန့ၣ်, ဟ့ၣ်လီၤဖိသ့ၣ်ဆဲးဆူ ပုၤသးပုၤအဂၢၤတဂၤအအိၣ် ဒီး န့ၣ်လီၤမံန့ၣ်တက့ၢ်။
- နမံကွၢ်မံတဖၣ်ဖဲ ဖိသ့ၣ်ဆဲးပၢၢ်ထီၣ်ဝံအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ဟးဆဲးကွၢ် အိပ်လဲးထြီန့းပီးလီတဖၣ်, ဖးလံာ်, ကွၢ်နၢၣ်(လ), မ့တမ့ၢ် ဒိကန့ၣ်တၢ် လၢကမၤတၢ်ဆိကမိတ်ထံတၢ်ကယီကယီလၢတၢ်ဘျီတဘျီအလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- တင်အံၤမ့ၢ်ကိးခဲဒီးလၢကမံကဒါကွၢ် ဖဲဖိသ့ၣ်ဆဲးမံဝံအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ဆဲးကျဲၤ န ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်။
- ဟံးန့ၢ်တၢ်ခွဲၤဂ့ၢ်ဟံၣ်ဘတ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် သံကွၢ် တံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိယီဖိ လၢကဟံးဆူနအိပ်လၢကမၤစၢၤနၤဒီး ဖိသ့ၣ်ဆဲး ဒ်သးနမံအိပ်ဘိတ်အိပ်သါတစီဖိကသ့, လုၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် လုၣ်ထံလုၣ်နီ, မ့တမ့ၢ် မၤန့ၢ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျဲၤဖိသးပုၤဒီးပုၤသးပုၤ တဖၣ်တက့ၢ်။

အိပ်တၢ်အိပ်လၢအဂၢၤ ဒီး အိထံအါအါ

- ဟံၣ်ယံၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢနဟံးန့ၢ်အိပ်အိပ်ကသ့- ဖြိၣ်ထံ(န), တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, တၢ်သ့တၢ်သ့, တၢ်အိပ်လၢအိပ်ဒီးတၢ်အယဲၤပုၤပုၤ။
- ဟံၣ်ယံၣ် တၢ်အိပ်လၢတၢ်ကတိတ်ကတိတ်ဟံးဒီးအိပ်သ့တဘျီယီ ("grab & go") ဖဲနအိပ်ဘိတ်အိပ်သါ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်ဆဲးအါန့ၣ်တက့ၢ်။
- ဟံၣ်ထံခွဲး မ့တမ့ၢ် ထံပလီ ဖဲနကဟိကပၤ တဘျီယုၢ်ယီ ဒီး အိထံခဲအံၤခဲအံၤ တက့ၢ်။

မၤဟူးမၤဂဲၤသး ဒီး လဲၤဆူတၢ်ချၢ

- သမံသမိးကွၢ်ဒီး နပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချူၣ်ကွၢ်ထွဲ ဖဲနမ့ၢ်စးထီၣ် မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအစူးကါဂံၢ်ဘါအါအါတဖၣ် သ့န့ၣ်တက့ၢ်။
- ပညိၣ်တၢ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တနံၤန့ၣ် 30 မံးနံးတက့ၢ်။ စးထီၣ်မၤ ညီညီ, ဟး, ဟံၣ်ယီတၢ်မၤလၢအဖုံတဖၣ် (တၢ်မၤကဆဲးကဆီ, တၢ်ဆူၣ်တၢ်ကူတၢ်ကၤ, တၢ်ဖိအိပ်တၢ်အိပ်) မ့တမ့ၢ် မၤကရၢၢ်, တၢ်လဲၤအဖျိၣ်ဆူ စတီ မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်ချၢဒီးပုၤအဂၢၤတဖၣ်တက့ၢ်။
- လဲၤထီၣ်ဟးဆူတၢ်ချၢ ကိးမုၢ်နီၤဒဲး, တၢ်အံၤမ့ၢ်ထဲဒဲၣ်လၢတၢ်ဟး ကယီကယီဒဲၣ်လဲၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။

ဆဲးကျဲၤ

- မၤတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျဲၤထီၣ်ဘီ ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိ ဒီး တံၤသကိးလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ န့ၣ်တက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ တၢ်ဟးအိပ်သကိး ဖျိၣ်ကိာ် ဒီး မၤန့ၢ်ပၢၢ်သးဘတ်တဲးဒီး "တၢ်ဟးအိပ်သကိး န့ၣ်ရံၣ်ဖျိၣ်ကိာ်" ဆဲးကျိၤပျီန့ၣ်တက့ၢ်။



တၢ်မၤစၢၤဂံၢ်ထံးတဖၣ်

[တၢ်ကဲမိၢ်ပၢၢ်သိသံၣ်ဘဲန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဒ်လဲၣ် မၤဘၣ်ဒိ တၢ်မံတင်ဂဲၤ။ \(www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents\)](http://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

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

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



မံၣ်န့ၣ်စိထၣ် မိၢ်အတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချူၣ် ဒီး ပုၤဖိသ့ၣ်တၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချူၣ်ဝဲၤကျိၤအဒု (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
လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ
လၢကျိၤအကျဲအဂၢၤအပူၤအဂီၢ်, ကိး 651-201-3650.



တိကျစေ

ယတင်လီတင်ကျအဂ္ဂကတင် လတင်အိတ်ဘုံးအိတ်သလယဟိတ်အပူနုတ် မှတ်- _____

တင်အိတ်တင်အိ လအဂ္ဂဒီးတင်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချ၊ ညီ လယအဲတ်ဒီးအိတ်အိ တဖတ်မှတ်- _____

ပုလယယဘုတ်မၤစၤသုဖဲယလိတ်ဘတ်တင်အံအခါ-

1. _____
2. _____

ကျဲလကမတင်ဟူးတင်ဂဲ ဒီး ဆဲးကျဲဒီးပုအဂ္ဂတဖတ် လယမအိသုဒီး ဖိသတ်ဆဲးတဖတ်မှတ်-

1. _____
2. _____

တင်ဟူးတင်ဂဲတဖတ်လယစူးကိတ်မၤစၤသုလကမအိ (တင်ပူတင်၊ တင်မၤကဆဲကဆိတ်၊ အဂ္ဂ)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

အလိင်မှတ်အိတ်

တင်မၤနုတ် ဖိအသိနုတ် မှတ်ဆိတ်လဲဖးဒိတ်လီ.

တင်မၤစၤဂံင်ထံးတဖတ်အိတ်လက ဆိတ်ထွဲမၤစၤနုဒီးနုဖိဆဲးလီ.
တင်ကိတ်ခဲမှတ်အိတ်ထိတ်နုတ်, တင်အံဂုလကသုတ်ညါအိ ဒီး မၤနုတ် တင်မၤစၤလီ.

ယတင်ပနိတ်အဆိလယတူတ်ဘတ်တမတ်တလ, သးဟးဂီ မုတမုတ် သူတ်ကိတ်သးဂီအါတလ-

- _____
- _____

တင်အံကဲထိတ်တင်ကိတ်ခဲသုလက ကတဲဘတ်သးတင်မၤတင်တဂုဘတ် အဂ္ဂ နုတ်လီ.
နုတ်တူတ်ဘတ်တင်ဒိသိးအံနုတ်, နကတဲတင်ဒီးမတလဲတ်.

နကတဲတင်မနုလဲတ်.

မၤနုတ် တင်မၤစၤ

တင်အံတမုတ်ဂုဂီအူဘတ်, ဘတ်ဆုတ်ယလိတ်ဘတ် တင်ဟုတ်ကူတ်-

- ပုဟုတ်တင်ကွတ်ထွဲ အဝဲဒီး - ဖဲ မုတ်ဆိတ်အဆကတိတ်-
- ပုဟုတ်တင်ကွတ်ထွဲ/တင်ဆိတ်ဟိတ် တင်ဖဲတင်မၤတင်နုတ်ရိတ် ဝံအလိင်ခဲ-

ဂုဂီအူ လိတ်တဲတဖတ် (**Emergency Hotlines**)

- လကတင်မၤစၤ သတူတ်ကလတ်အဂီ- ကိး **911**
- **988 တင်မၤသံလီသး ဒီး တင်တတင်တနုတ် တင်မၤစၤလိတ်စိ (**Suicide and Crisis Lifeline**)-** ကိး 988 (အပူကူတ် မှတ် ထံလိက်ပူ တင်ဒိသဒါတင်မၤသံလီသး တင်မၤစၤလိတ်စိ (National Suicide Prevention Lifeline) မုတမုတ် 1-800-TALK (8255)
- ထံလိက်ပူ မိတ် ခိတ်နုတ်ဒီးသးအတင်ဆိတ်မိတ် တင်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချ ဂုဂီအူလိတ်စိ (**National Maternal Mental Health Hotline**)- ကိး မုတမုတ် ကွဲးဆူတ်လိတ် 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)

တမုတ်-ဂုဂီအူလိတ်စိတဖတ် (**Non-Emergency Helplines**)

- မိတ်-ဖိ တင်မုတ်လင်ကွတ်စိလိတ်စိ (**Mother-Baby HopeLine**) ဖဲ **Hennepin Healthcare**- (612) 873-HOPE မုတမုတ် (612) 873- 4673 - Hopeline တမုတ် တင်တတင်တနုတ် လိတ်စိနိတ်ဂံင်ဘတ်. ခိတ်နုတ်ဒီးသးအတင်ဆိတ်မိတ် တင်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချ ပုစဲနုတ်နီ ကကိးကဒါကုနုတ် လက တင်ဖဲတင်မၤတင်အမုတ်နုတ် 2 သီအတိတ်ပူလီ.
- တင်အိတ်ဒီးဟူးသး ဒီး တင်အိတ်ဖျုတ်ဝံအလိင်ခဲ တင်ဆိတ်ထွဲမၤစၤ မုတ်နုတ်စိထုတ် (**Postpartum Support Minnesota**)- ကိး မုတမုတ် ကွဲးဆူတ်လိတ် 1-800-944-4773, ကွဲးဆူတ် en Español- 971-203-7773. တင်ဆိတ်ထွဲမၤစၤ ဒီး တင်ဂုတ်တင်ကျဲနုတ် ဘတ်တင်ဟုတ်လီအိတ်လက တံသကိး ပုမုတ်သးမၤကလိတ် တနွံ 7 သီ လီ.