

# मेरी प्रसवोत्तर कल्याण योजना

यह प्रसवोत्तर योजना आपको अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण, समर्थन और संसाधनों के बारे में सोचने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है जिसकी आपको अपने जीवन और अपने बच्चे के जीवन के महत्वपूर्ण समय में जरूरत हो सकती है। यह आपका फैसला होगा कि आप इस योजना को अन्य लोगों के साथ साझा करना चाहते हैं या नहीं।

## नींद

नींद आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, लेकिन एक नए बच्चे के होने से पर्याप्त नींद लेना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। बच्चों का छोटे-छोटे हिस्सों में सोना सामान्य है, जो बड़े होने के साथ-साथ लंबा होता जाता है। आपके बच्चे के जन्म के बाद आपकी नींद भी शायद बदल जाएगी, लेकिन आप खुद को जरूरी आराम पाने में मदद करने के लिए ये चीजें आजमा सकते हैं।

- आपको एक बार में 2-3 घंटे के ब्लॉक में सोना पड़ सकता है, जिसे मिलाकर आपको 7-9 घंटे की नींद मिल सकती है।
- अगर घर में कोई और व्यक्ति है जो बच्चे को दूध पिलाने में मदद कर सकता है, तो बच्चे को किसी दूसरे वयस्क को सौंप दें और बिस्तर पर चले जाएं।
- अगर बच्चे के जागने के बाद आप वापस सो नहीं पाते हैं, तो इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से बचें; इसके बजाय पढ़ें, जर्नल लिखें या ध्यान करें।
- अगर बच्चे के सो जाने के बाद भी वापस सोना मुश्किल हो रहा है तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- मदद के लिए ऑफर का फ़ायदा उठाएं या दोस्तों या परिवार से बच्चे की मदद करने के लिए कहें ताकि आप झपकी ले सकें, नहा सकें या वयस्कों से कुछ बातचीत कर सकें।

## अच्छा खाएं और हाइड्रेटेड रहें

- उपलब्ध रखें: प्रोटीन, सब्जियाँ, फल, साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ।
- “ग्रेब एंड गो” खाद्य पदार्थ उपलब्ध रखें ताकि आप आराम करते समय या बच्चे की देखभाल करते समय खा सकें।
- हमेशा पास में पानी का एक कप या बोतल रखें और बार-बार पानी पीते रहें।

## हिले-जुलें और बाहर निकलें

- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें कि क्या आप व्यायाम करना या जोरदार गतिविधियां करना शुरू कर सकते हैं।
- प्रतिदिन 30 मिनट तक मूवमेंट करने का लक्ष्य रखें। आराम से शुरुआत करें! टहलें, हल्का घरेलू काम (सफाई, कपड़े धोना, खाना बनाना) या बागवानी करें, स्टोर पर जल्दी जाएं या अन्य लोगों के साथ बाहर जाएं।
- हर दिन बाहर निकलने की कोशिश करें, भले ही सिर्फ धीमी सैर के लिए ही क्यों न हों।

## जुड़ें

- सहायक परिवार और मित्रों से जुड़े रहें।
- छोटी मुलाकातों को प्रोत्साहित करें और “मुलाकात के घंटों” के बारे में बहुत स्पष्ट रहें।



## संसाधन

[How Does Being a New Parent Affect Sleep? \(www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents\)](https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

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

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

[Minnesota Doula Registry \(www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)



## DEPARTMENT OF HEALTH

Minnesota Department of Health  
Maternal & Child Health Section  
PO Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-3650

[health.mch@state.mn.us](mailto:health.mch@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](https://www.health.state.mn.us)

08/2022

इस जानकारी को किसी अन्य प्रारूप में प्राप्त करने के लिए, 651-201-3650 पर कॉल करें।



## आगे की योजना बनाएं

मेरे घर में आराम करने के लिए सबसे अच्छी जगह है: \_\_\_\_\_

स्वस्थ, आसान खाद्य पदार्थ जिन्हें मैं खाना पसंद करती हूँ: \_\_\_\_\_

जब मुझे ज़रूरत हो तो मैं जिन लोगों से मदद मांग सकती हूँ:

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

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

गतिविधि प्राप्त करने और अन्य लोगों से जुड़ने के तरीके जो मैं एक छोटे बच्चे के साथ कर सकती हूँ:

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

ऐसी गतिविधियाँ जिन्हें करने में मुझे मदद की ज़रूरत हो सकती है (खरीदारी, सफाई, आदि)

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

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

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

4. \_\_\_\_\_

## अगर ज़रूरत पड़े तो

नया बच्चा होना एक बड़ा बदलाव है।

आपको और आपके बच्चे को सहारा देने के लिए संसाधन उपलब्ध हैं। अगर चुनौतियाँ आती हैं तो उसे पहचानना और मदद लेना अच्छा है।

मेरे शुरुआती संकेत कि मैं बुरा महसूस कर रही हूँ, उदास हूँ या बहुत चिंतित हूँ:

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

अच्छा प्रदर्शन न करने के बारे में बात करना मुश्किल हो सकता है। अगर आपको ऐसा लगे तो आप किससे बात करेंगे?

\_\_\_\_\_

आप क्या कहेंगे?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## सहायता प्राप्त करें

अगर यह आपातकालीन स्थिति नहीं है, लेकिन मुझे सलाह की ज़रूरत है:

• **प्रदाता का कार्यालय - दिन के समय:**

\_\_\_\_\_

• **प्रदाता/क्लिनिक काम के घंटों के बाद:**

\_\_\_\_\_

## आपातकालीन हॉटलाइन

- तत्काल सहायता के लिए: **911** पर कॉल करें
- **988** आत्महत्या और संकट लाइफलाइन: 988 (पूर्व में राष्ट्रीय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन) या 1-800-TALK (8255) पर कॉल करें
- **राष्ट्रीय मातृ मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन:** 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943- 5746) पर कॉल करें या टेक्स्ट करें

## गैर-आपातकालीन हेल्पलाइन

- **हेन्नेपिन हेल्थकेयर में मदर-बेबी होपलाइन:** (612) 873-HOPE या (612) 873- 4673 - होपलाइन एक संकटकालीन फ़ोन लाइन नहीं है। एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर आपको 2 व्यावसायिक दिनों के भीतर वापस कॉल करेगा।
- **गर्भावस्था और प्रसवोत्तर सहायता मिनेसोटा:** कॉल या टेक्स्ट करें 1-800-944-4773, text en Español: 971-203-7773. सहकर्मी स्वयंसेवकों द्वारा सप्ताह में 7 दिन सहायता और जानकारी प्रदान की जाती है।