

KARTA TYTUŁOWA:

Zdrowie rodziców

Zdrowie rodziców po narodzinach dziecka

VOICE OVER:

Może się okazać, że po powrocie do domu z dzieckiem poświęcasz cały swój czas i energię na opiekowanie się nim i zapewnianie, że jest nakarmione, przewinięte, wyspane i szczęśliwe. Kierując całą swoją uwagę na dziecko, łatwo jest zapomnieć o sobie — rodzicach. Ale dbanie o siebie, swoje szczęście i zdrowie jest tak samo ważne. Tak jak sięganie po pomoc, gdy jej potrzebujesz.

KARTA ARTYSTYCZNA:

[Zdrowie rodziców po narodzinach dziecka

Zdrowie mamy po narodzinach dziecka]

VOICE OVER:

Niezależnie od tego, czy poród przebiegł naturalnie czy przez cesarskie cięcie, powrót do zdrowia wymaga trochę czasu. Zadbaj o siebie i skontaktuj się z lekarzem, jeśli masz jakieś obawy.

KARTA ARTYSTYCZNA:

[Pytanie:

Kiedy powinnam pójść do lekarza?]

VOICE OVER:

Twoje dziecko powinno pojawić się w przychodni 2-3 dni po opuszczeniu oddziału szpitalnego. Bardzo ważne jest również, abyś w ciągu trzech tygodni po porodzie zgłosiła się na wizytę. Czego spodziewać się podczas wizyty – omówiony zostanie proces gojenia, karmienia dziecka oraz opcje antykoncepcji. Ważne jest, aby zadawać lekarzowi pytania podczas tej wizyty. A jeśli masz jakieś objawy, które uważasz za nietypowe, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

TEKST NA EKRANIE:

Dr Alejandro Clavier, MD

Esperanza Health Centers

KARTA ARTYSTYCZNA:

[Zdrowie rodziców po narodzinach dziecka

Dbanie o siebie po porodzie]

VOICE OVER:

Po porodzie będziesz musiała ograniczyć niektóre czynności i poświęcić trochę czasu na powrót do zdrowia. Oto kilka sposobów na to, aby proces gojenia przebiegał jak najłagodniej:

Jak najwięcej odpoczywaj, rób częste drzemki, pij dużo wody i jedz owoce i warzywa. Dobrze jest ograniczyć liczbę odwiedzających gości. Możesz spacerować, ale nie ćwicz, dopóki lekarz nie wyrazi na to zgody.

TEKST NA EKRANIE:

DBANIE O SIEBIE PO PORODZIE

Odpoczywaj tak dużo, jak to tylko możliwe.

Zadbaj o częste drzemki i ogranicz wizyty gości.

Pij wodę i stosuj zdrową dietę.

Nie ćwicz dopóki lekarz Ci na to nie pozwoli.

VOICE OVER:

Ważne jest również, aby nie nosić niczego cięższego niż dziecko przez pierwszy tydzień lub dwa. A przez pierwsze sześć tygodni pozwól swoim miejscom intymnym odpocząć – nie uprawiaj seksu, nie używaj tamponów.

TEKST NA EKRANIE:

Dbanie o siebie po porodzie

Jeśli miałaś cesarskie cięcie, nie noś nic cięższego niż dziecko przez pierwszy tydzień lub dwa

Przez pierwsze sześć tygodni pozwól swoim miejscom intymnym odpocząć.

KARTA ARTYSTYCZNA:

[Zdrowie rodziców po narodzinach dziecka

Depresja poporodowa]

VOICE OVER:

Po narodzinach dziecka w Twoim ciele zajdzie wiele zmian. Nawet jeśli jest to najszczęśliwszy okres w Twoim życiu, to bardzo normalne, że po porodzie czujesz się przygnębiona lub przybita. Wychowanie nowo narodzonego dziecka i brak odpowiedniej ilości snu mogą mieć duży wpływ na Twoje zdrowie psychiczne. Dla większości ludzi, te uczucia trwają tylko mniej więcej tydzień. Ważne jest, aby odpocząć, dobrze się odżywiać, pić wodę i poświęcić trochę czasu dla siebie. Dbanie o siebie w taki sposób pomoże Ci lepiej zadbać o Twoje maleństwo.

KARTA ARTYSTYCZNA:

[Pytanie:

Kiedy powinnam poprosić o pomoc?]

VOICE OVER:

Jeśli czujesz się przygnębiona i trwa to dłużej niż tydzień lub się pogarsza, albo jeśli obawiasz się, że możesz nie być w stanie opiekować się sobą lub dzieckiem, poproś o pomoc. Zadzwoń do swojego dostawcy, zadzwoń na całodobową linię dla mam, aby uzyskać pomoc w każdej chwili. Jeśli masz myśli o wyrządzeniu krzywdy swojemu dziecku lub sobie, zwróć się po pomoc do najbliższego oddziału pogotowia ratunkowego. Pamiętaj, że korzystanie z pomocy to nic złego.

TEKST NA EKRANIE:

DBANIE O SIEBIE PO PORODZIE

Zadzwoń na całodobową infolinię dla mam:

866-364-MOMS (6667)

KARTA ARTYSTYCZNA:

[Zdrowie rodziców po narodzinach dziecka

Zdrowie partnera

po narodzinach dziecka]

VOICE OVER:

Może się wydawać, że tatusiowie i partnerzy są pomijani, gdy mówi się o opiece nad dziećmi, ale Twoja relacja z maluszkiem i dbanie o siebie samą są bardzo ważne.

KARTA ARTYSTYCZNA:

[Pytanie:

Jaką rolę odgrywają partnerzy i tatusiowie?]

VOICE OVER:

Badania pokazują, że dzieci korzystają na tym, że ojcowie i partnerzy są zaangażowani na wiele sposobów, w tym nawiązują trwalsze więzi i przywiązanie, lepiej rozwijają umiejętności językowe, mają lepsze umiejętności radzenia sobie z problemami, a nawet lepsze wyniki w szkole.

TEKST NA EKRANIE:

BARDZIEJ ZAANGAŻOWANI TATUSIOWIE ZAPEWNIĄJĄ:

Nawiązywanie mocniejszych więzi i przywiązania

Lepszy rozwój języka

Lepsze umiejętności radzenia sobie z problemami

Lepsze wyniki w szkole

VOICE OVER:

Tatusiowie i partnerzy odgrywają bardzo ważną rolę w pomocy przy dziecku. Na przykład mogą pomóc Ci w karmieniu, opiece nad dzieckiem oraz pomóc w przystosowaniu się do bycia rodzicem. Im większe jest zaangażowanie ojców i partnerów po urodzeniu dziecka, tym większe jest ich zaangażowanie na późniejszych etapach życia dziecka.

Nie zapomnij dbać o siebie. Tatusiowie i partnerzy również mogą doświadczyć depresji poporodowej. Jeśli czujesz się smutny, samotny lub potrzebujesz pomocy, porozmawiaj z kimś – przyjaciele, rodzina, lekarze i zasoby społeczności są po to, aby Ci pomóc.

KARTA ZAMYKAJĄCA:

One

Chicago

Family

Zaufane źródło usług zdrowotnych wszystkich rodzin w Chicago.