



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NURTURING BEGINNINGS

LTTA Modül senaryo ana hatlar

Parçalar ile ilgili o Modül	İçerik ile olmak yapılandırılmış ile o web sayfası	Tip içerik
Modül başlık Ve altyazı	Anahtar zorluklar yüzlü ile anneler sırasında o doğum sonrası dönem	
Genel Bakış		
Modül hedefleri	Annelere kanıta dayalı bilgi sağlamak o doğum sonrası dönem, adresleme duygusal, fiziksel, Ve sosyal zorluklar, Ve teklif Destek stratejileri ve kaynakları.	
Modül içeriği Parça 1	Video 1 Video metni Slayt 1: Başlık "Herkes günaydın/tünaydın ve bugünkü oturumumuza hoş geldiniz: <i>Doğum Sonrası Dönemde Annelerin Karşılaştığı Temel Zorluklar</i> . Benim adım Aneta ve ben Bölümde akademik öğretmenim ile ilgili Hemşirelik ile ilgili o Üniversite ile ilgili Tarnow'da Uygulamalı Bilimler ve bir hemşire. Önümüzdeki bir saat içinde veya Bu yüzden, Peki keşfetmek bazı ile ilgili o yaygın " Yeni annelerin karşılaştığı zorlukların yanı sıra, bu eşsiz dönemde size destek olacak pratik stratejiler ve kaynaklar ." "Doğum sonrası dönem, genellikle 'dördüncü trimester' olarak adlandırılır ve hem fiziksel hem de ruhsal açıdan büyük değişimlerin yaşandığı bir zamandır. Ve duygusal olarak. Onun Ayrıca A zaman ile ilgili neşe, zorluklar, Ve büyüme gibi Sen uyum sağlamak ile Annelik ve yeni aile dinamikleriniz. Bugünkü oturumumuz şunları kapsayacak:	1 MSTakımları kaydedilmiş video, PPT sunum, öz değerlendirme soruları

1. Fiziksel iyileşmek doğum sonrası.
2. Duygusal Ve psikolojik değişiklikler.
3. Emzirme Ve besleme uygulamalar.
4. Bina A destek ağı.
5. Gezinme ilişki değişir.
6. Tanıma işaretler ile ilgili "
Doğum sonrası
komplikasyonlar."

Slayt 2: giriş

Konuşmacı:

"The doğum sonrası dönem, yolculuğunuzda kritik bir aşamadır gibi A anne. Onun Olumsuz Sadece hakkında iyileşmek itibaren doğum; onun Ayrıca hakkında besleyici senin Bebek,

yeniden keşfetmek senin kimlik, Ve ayarlama ile A yeni aile hayat. Bu dönem değişir için Herkes için geçerlidir; bazı anneler yeni bir sayfa açmaya hazır hissederken, bazıları içinse bunaltıcı olabilir. Her iki deneyim de tamamen normaldir."

"Bu oturum etkileşimli olacak şekilde tasarlanmıştır. Her mini dersten sonra, konunun konuyla nasıl ilişkili olduğunu düşünmenizi teşvik etmek için bir düşünme sorusu soracağım. senin kişisel deneyimler. Orada var HAYIR basınç Paylaşmak için bir sebep var, ancak kendinizi rahat hissediyorsanız, bunu yapmanızı tavsiye ederim. Başkalarından duymak, çoğu zaman yeni bakış açıları veya paylaşılan bir deneyim duygusu sağlayabilir."

"BEN ayrıca istiyorum vurgu doğum sonrası dönem mükemmelliğe ulaşmakla ilgili değil, öğrenmekle ilgilidir, uyum sağlama, Ve bulma Ne çalışır en iyi senin için ve senin bebeğim. Eğer sen almak Sadece bir şey Bugünkü oturumdan sonra, umarım şu olur: Yalnız değilsiniz. Zorluklar sürecin bir parçasıdır ve destek mevcuttur."

"Konuya dalmadan önce şu soruyu düşünmenizi istiyorum: *Ne dir senin en büyük kaygı veya Doğum sonrası dönemle ilgili bir sorunuz mu var?* Bunu not alabilirsiniz veya Sadece kale BT içinde akıl. Bu irade yardım Sen yansıtmak Bugünkü tartışmamız sırasında kendi ihtiyaçlarınıza göre hareket edin."

Duraklat için 30 saniye.

"Teşekkür etmek Sen için alarak A an ile yansıtmak. İlk konumuz olan doğum sonrası fiziksel iyileşmeyle başlayalım ."

Slayt 3: Fiziksel İyileşmek Doğum sonrası

Konuşmacı:

"Şimdi doğum sonrası dönemde gerçekleşen fiziksel iyileşmeyle başlayalım. Vücudunuz sahip olmak gitmiş başından sonuna kadar BİR inanılmaz Hamilelik ve doğum sırasındaki dönüşüm ve iyileşme süreci de aynı derecede önemlidir. Neler olduğuna bir bakalım. Ve Nasıl Sen olabilmek Destek senin vücut bu süre zarfında."

"Öncelikle vücudunuzun geçirdiği değişikliklerden bahsedelim. Doğumdan sonra rahim kasılmaya başlar. Ve çekmek geri ile onun hamilelik öncesi Bu, özellikle emzirme döneminde kramplara neden olabilir çünkü oksitosin rahmin kasılmasına yardımcı olur.

Eğer Sen vardı A vajinal teslimat, Sen belki Perineal ağrı veya yırtılma yaşayabilirsiniz. Sezaryen doğumlarda, kesi yeri de dahil olmak üzere ameliyattan kaynaklanan ek bir iyileşme süreci vardır. Her iki doğum türü de dinlenme ve bakım gerektirir."

"Loşia, veya doğum sonrası kanama, dır bir diğer Yaygın bir deneyim. Vücudunuzun astarını dökmesidir ile ilgili o uterus. Bu kanama olabilmek son birkaç hafta içinde yoğunluğu giderek azalarak devam eder. Ağır kanama, büyük pıhtılar vb. açısından takip önemlidir. veya olağan dışı kokular, gibi bunlar olabilir olmak işaretler komplikasyonların ."

"Birçok kadın, vücudunuzun iyileşmek ve bebeğinizi beslemek de dahil olmak üzere yeni ihtiyaçlara uyum sağlamak için enerji kullanması nedeniyle yorgunluk yaşar. Hormonal değişiklikler, yol göstermek ile gece terler Ve vardiyalar içinde senin enerji seviyeleri.

Diğer sorunlar katmak:

- **Emzirmeyle ilgili rahatsızlık:** Ağrıyan meme uçları, dolgunluk veya tıkalı süt kanalları.
- **İdrar veya bağırsak sorunları:** Bazı kadınlar mayıs hissetmek rahatsızlık veya geçici idrar tutamama."

"İşte size faydalı bir hatırlatma: Vücudunuzu dinleyin. Dinlenin her ne zaman Sen olabilmek, Ve yapma tereddüt etmek ile sormak "Ev işlerinde veya bebek bakımında yardım için."

"Hadi konuşmak hakkında kendi kendine bakım stratejiler ile Destek iyileşmeniz :

1. **Dinlenin:** Mümkün olduğunca uykuya öncelik verin. Unutmayın, 'uyumak Ne zaman o Bebek uyuyor eğer başarabilirsiniz iyi bir tavsiye.
2. **Beslenme:** Yemek yemek A dengeli diyet

zengin içinde Lif, protein ve sıvılar. Bu, iyileşmeyi ve enerji seviyelerini destekler.

3. **Yumuşak hareket:** Yürüme ve hafif esneme olabilmek yardım geliştirmek dolaşım ve kan pıhtısı gibi komplikasyonları önler.
4. **Perine bakımı:** Tuvaleti kullandıktan sonra bölgeyi temizlemek için ılık su ve peri şişesi kullanın . Buz paketler veya oturma banyolar olabilmek rahatsızlığı azaltmak .
5. **Sezaryen kesi bakım:** Kale o Kesinin temiz ve kuru olmasına dikkat edin ve ağır kaldırmaktan kaçının.
Takip etmek senin doktorun talimatlar için yara bakımı."

"Onun gerekli ile tanımak işaretler O tıbbi müdahale gerektirir. Bunlar şunlardır:

- Ağır kanama veya pıhtılar daha büyük hariç A golf topu.
- Haşın karın ağrı veya ateş.
- Kırmızılık, şişme, veya deşarj itibaren sezaryen kesisi.
- İsrarcı ağrı sırasında idrara çıkma veya bağırsak hareketleri."

"Eğer Sen fark etme herhangi ile ilgili bunlar semptomlar, temas etmek Hemen sağlık uzmanınıza başvurun. Doğum sonrası bakım altı hafta sonra bitmez; devam eder ve yardım istemek asla bir zayıflık belirtisi değildir."

"Şimdi, hadi duraklama için A an ile ilgili refleks. Şu soruyu düşünün: *Şimdiye kadar sizi en çok şaşırtan fiziksel değişiklikler nelerdi? Yazabilir veya kendinizi rahat hissederseniz paylaşabilirsiniz.*

Duraklat için 30-60 saniye.

"Teşekkür etmek senin için yansıtan Açık O. Hatırlamak, iyileşme kademeli bir süreçtir ve her annenin yolculuğu dır eşsiz. Hadi taşınmak Açık ile bizim Sonraki konu: duygusal ve psikolojik zorluklar."

Slayt 4: Duygusal Ve psikolojik zorluklar

"Daha sonra, birçok annenin hamilelik döneminde karşılaştığı duygusal ve psikolojik zorluklara odaklanacağız. o doğum sonrası dönem. Sırasında o varış ile ilgili Bebek sahibi olmak neşeli bir olay olsa da, beklenmedik üzüntü, kaygı veya stres duyguları da getirebilir. duygular tamamen normal ve tanıyan onlara

dır BİR önemli Birinci adım karşı yönetmek "Onları etkili bir şekilde."

"Öncelikle başlayalım doğum sonrası depresyonu arasındaki farkı ayırt etmek Ve Daha ciddi koşullar beğenmek doğum sonrası depresyon ve kaygı.

1. **Doğum Sonrası Depresyonu:** Genellikle 'bebek depresyonu' olarak adlandırılan bu durum, annelerin %80'ini etkiler. ile mod salıncaklar, sinirlilik, ve gözyaşları. Bunlar duygular genellikle başlamak A Doğumdan birkaç gün sonra başlar ve hormonlarınız dengelendikçe iki hafta içinde kaybolur.
2. **Doğum Sonrası Depresyon:** Bu daha derin bir durumdur, daha kalıcı biçim ile ilgili üzüntü veya umutsuzluk Bu durum annelerin yaklaşık %10-15'ini etkiler. Belirtiler şunları içerebilir:
 - Zorluk bağ kurma ile Bebeğiniz .
 - His ezilmiş veya suçlu.
 - Kayıp ile ilgili faiz içinde faaliyetlerSen bir kez keyif aldım.
3. **Doğum Sonrası Kaygı:** Bu, aşırı endişe, hızlı düşünceler veya aşağıdaki gibi fiziksel semptomları içerir: A ani kalp atışı. Bazı anneler mayıs "Hatta rahatsız edici düşünceler bile deneyimleyebilirsiniz."

"Onun önemli ile Bilmek O bunlar koşullar vardır
"Bunlar bir anne olarak yeteneklerinizin bir yansıması değil. Bunlar tedavi edilebilen ve edilmesi gereken tıbbi durumlardır."

"Uyku yoksunluğu, doğum sonrası dönemde duygusal zorluklara büyük ölçüde katkıda bulunur. Yenidoğanların uyku düzenleri düzensizdir ve anneler genellikle parçalı veya yetersiz uyku alırlar. Bu olabilmek şiddetlendirmek duygular ile ilgili sinirlilik, üzüntü veya kaygı.

İle başa çıkmak ile uyumak yoksunluk:

- Şekerleme Ne zaman senin Bebek şekerlemeler, eşit eğer onun için kısa süreler.
- Paylaşmak gece vakti sorumluluklar ile eşiniz veya aile üyeleriniz.
- Kaçınmak ekranlar Ve kafein kapalı ile yatma vakti "Uyku kalitesini en üst düzeye çıkarmak için."

"Hormonal dalgalanmalar nedeniyle ruh hali değişimleri de yaygındır, stres, Ve bitkinlik.
Yönetmek bu duygular şunları içerir:

- **Farkındalık veya gevşeme teknikleri:**
Uygulamalar beğenmek derin nefes alma veya meditasyon yardımcı olabilir .
- **Ayar gerçekçi beklentiler:** Onun Tamam eğer her şey mükemmel değilse.
- **Duygularınız hakkında konuşmak:**
Güvendiğiniz biriyle paylaşmak arkadaş, ortak, veya terapist olabilmek duygusal yükü hafifletir."

"Senin zihinsel sağlık dır Sadece gibi önemli gibi Doğum sonrası dönemde fiziksel sağlığınız. Arayan Destek dır A imza ile ilgili kuvvet, Olumsuz Zayıflık. Duygusal refahınızı nasıl sağlayabileceğinizi aşağıda bulabilirsiniz :

1. **Açık iletişim:** Konuşmak ile senin ortak veya ailenize nasıl hissettiğiniz hakkında bilgi verin.
2. **Profesyonel yardım:** Eğer Sen şüphelenmek Doğum sonrası depresyon veya anksiyete yaşıyorsanız bir sağlık uzmanına veya ruh sağlığı uzmanına danışın.
3. **Destek grupları:** Bir gruba katılmak anneler paylaşmak benzer deneyimler olabilmek sağlamak bir topluluk ve anlayış duygusu.
4. **Öz şefkat:** Hatırlamak, sen yapmak en iyiniz, Ve onun Tamam ile önceliklendirmek senin "refah."

"Eğer kendinizi bunalmış hissederseniz veya başkalarına zarar verebileceğinizi düşünürseniz kendin veya senin Bebek, aramak acil Yardım. Yalnız değilsin ve yardım mevcut."

"Hadi duraklama Burada için A an ile ilgili refleks. Şu soruyu düşünün: *Duygusal sağlığınıza nasıl dikkat ediyorsunuz? Rahatlamanıza veya enerjinizi yenilemenize ne yardımcı oluyor?* Düşüncelerinizi not etmek veya paylaşmayı düşünmek için bir dakikanızı ayırın.

Duraklat için 30-60 saniye.

"Düşündüğünüz için teşekkür ederim. İster yürüyüşe çıkmak, ister günlük tutmak, ister sadece bir kucaklama istemek olsun, küçük anlar için kendin olabilmek yapmak A Büyük fark. Şimdi bir sonraki konumuza geçelim: Emzirme ve beslenme uygulamalarının oluşturulması."

Slayt 5 Kuruluş emzirme ve beslenme uygulamaları

"Sonraki, Peki odak Açık besleme uygulamalar için Yenidoğanınız. Beslenme, temel taşlardan biridir.

doğum sonrası deneyim, genellikle zorluklarla birlikte gelir, ikisinden biri sen emzirme, formül mama ile besleme veya her ikisinin bir kombinasyonunu kullanma.
keşfetmek bazı yaygın sorunlar Ve stratejiler ile Bu yolculukta size yardımcı olmak için."

"Emzirme dır doğal, Ancak onun Olumsuz Her zaman Kolay. Birçok anne, ilk günlerde şu gibi zorluklarla karşı karşıya kalır:

1. **Kavrama sorunları:** Bu, bebeğin memeye düzgün bir şekilde tutunmakta zorluk çektiği durumdur. Sığ bir kavrama, annede rahatsızlığa neden olabilir. Ve etkisiz besleme için o Bebek.
2. **Süt üretimiyle ilgili endişeler:** Bazı anneler süt üretimi konusunda endişe duyuyor üreten yeterli süt. Onun önemli Sık emzirmenin ve ten temasının süt üretimini uyarmaya yardımcı olduğunu unutmayın.
3. **Tıkalı kanallar veya şişkinlik:** Bunlar şunlara neden olabilir: rahatsızlık veya eşit yol göstermek ile mastit, "Acil tedavi gerektiren bir enfeksiyon."

"Unutmayın, emzirme hem sizin hem de bebeğinizin bir becerisidir. Bebek vardır öğrenme. BT sıklıkla almak zaman, "Pratik yapın ve sizin için en iyi olanı bulmak için sabırlı olun."

"Bazı aileler için formül mamayla besleme veya karma beslenme en iyi seçenektir. Bu, kişisel tercihlerinizden kaynaklanıyor olabilir. seçenek, tıbbi sebepler, veya Emzirmeyle ilgili zorluklar. Formül mama tam beslenme sağlar için senin Bebek, Ve onun Tamam ile kullanmak BT Eğer emzirme mümkün değilse veya istenmiyorsa.

Emzirmeyi mamayla birleştirdiğiniz karma besleme de esnek bir seçenek olabilir. Bu yaklaşım olabilmek yardım eğer Sen ihtiyaç ile ek "Anne sütü veya diğer bakıcıların beslenmeye yardımcı olmasını istiyorum ."

"Orada dır HAYIR tek beden herkese uyar yaklaşmak. The en önemlisi bebeğinizin beslenir ve kararınızda kendinizi güvende ve desteklenmiş hissedersiniz."

"Emzirme danışmanlar vardır profesyoneller eğitilmiş Emzirme zorluklarına yardımcı olmak için. Aşağıdaki durumlarda bizimle iletişime geçmeyi düşünebilirsiniz:

1. Sen deneyim kalıcı ağrı sırasında hemşirelik.
2. Senin Bebek değil kazanıyor ağırlık veya öyle gibi tatminsiz sonrasında beslemeler.

3. Sen fark etme işaretler ile ilgili fakir süt transfer, çok uzun süreli beslenme veya ıslak bez eksikliği gibi.
4. Sen hissetmek ezilmiş veya emin değilim hakkında beslenme rutininiz."

Yardım istemek için çok uzun süre beklemeyin. Erken müdahale olabilmek yapmak A önemli fark "Emzirme yolculuğunuzda."

"Burada vardır bazı pratik ipuçları ile yapmak besleme daha yönetilebilir:

1. Yaratmak A sakinlik, rahat beslenme ortamı.
2. Kale A su şişe Ve atıştırmalıklar yakında ile susuz kalmayın Ve beslenmiş sırasında emzirme.
3. Desteklemek için yastık veya emzirme minderi kullanın senin bebeğin konum Ve azaltmak vücudunuzda gerginlik yaratır.
4. İçin formül besleme, takip etmek o " Güvenlik ve beslenmeyi sağlamak için hazırlama talimatlarını dikkatlice okuyun."

"Hatırlamak, senin refah dır Sadece gibi önemli Bebeğinizinki gibi. İyi beslenmiş bir bebek ve mutlu, sağlıklı bir anne el ele gider."

"Hadi duraklama Burada için A an ile ilgili refleks. Şu soruyu düşünün: *Karşılaştığınız en büyük zorluk neydi? ile besleme senin Bebek?* Hissetmek özgür ile zerre "Kendinizi rahat hissediyorsanız indirin veya paylaşın."

Duraklat için 30-60 saniye.

"Teşekkür etmek Sen için yansıtan. Besleme dır A Derin kişisel bir deneyim ve bu süreçte zorluklarla karşılaşmak normaldir. Destek her zaman mevcut, ikisinden biri onun itibaren sağlık hizmeti sağlayıcıları, emzirme danışmanlar, veya aynı tür ebeveynler. Hadi Şimdi bir sonraki konumuza geçelim: Destek ağı oluşturmak."

Slayt 6 Bina A destek ağı

"Şimdi, bir destek ağı kurmaktan bahsedelim; dır hayatı sırasında o doğum sonrası dönem. Gibi Yeni bir anne olarak birçok değişikliğe uyum sağlıyorsunuz ve etrafınızda size pratik ve duygusal destek sağlayabilecek insanların olması önemli bir fark yaratabilir."

"Hadi başlamak ile o rol ile ilgili o insanlar en yakın size - eşinize, ailenize ve arkadaşlarınıza.

1. **Ortaklar:** Eşiniz, gece sorumluluklarını paylaşmaktan, size destek olmada önemli bir rol oynayabilir. ile yardım etmek ile ev Görevler. Açık iletişim çok önemlidir; onlara sizi en iyi nasıl destekleyebileceklerini bildirin.
2. **Aile:** Akrabalar, özellikle büyükanne ve büyükbabalar, Genellikle çocuk bakımı, yemek pişirme veya diğer ev işlerinde yardımcı olabilirler. Ancak, iyi niyetli tavsiyeleri veya katılımları bunaltıcı geliyorsa sınırlar koymak önemlidir.
3. **Arkadaşlar:** Arkadaşlar bir teşvik kaynağı olabilir ve arkadaşlık. Kısa bir sohbet veya A Kahve tarih, eşit sanal olarak, olabilmek "Bağlı ve desteklenmiş hissetmenize yardımcı olur."

"Hayatınızda size pratik çözümler sunabilecek insanları düşünün yardım veya duygusal Destek. Bunlar küçük Ancak anlamlı katkılar yükünüzü hafifletebilir.

Bazen eski bir arkadaşınıza veya aile üyenize ulaşmak olabilmek yeniden alevlendirmek A değerli ilişki Ve "Hayatınıza bir destek katmanı daha ekleyin."

"Unutmayın, belirli bir konuda yardım istemek sorun değil. Bazen insanlar istek ile yardım Ancak yapma bilgi birikimi, Bu yüzden yapı temizlemek hakkında senin ihtiyaçlar olabilmek "Herkes için işleri kolaylaştırmak."

"Tanımlama Ne zaman ile sormak için yardım olabilir

zorlu, özellikle eğer sen kullanılmış ile İşleri bağımsız olarak yönetmek. İşte yardım almanın zamanının geldiğine dair birkaç işaret:

- Sen hissetmek fiziksel olarak veya duygusal olarak yorgun.
- Sen mücadele etme ile kale yukarı ile günlük görevler.
- Sen his izole edilmiş veya ezilmiş.

Ne zaman Yapmalısın yardım istemek, denemek bunlar ipuçları:

1. Olmak özel: Yerine ile ilgili diyerek, 'BEN ihtiyaç yardım,' 'Ben uyurken bir saatliğine bebeğe bakabilir misin ?' diye deneyin.
2. Görevleri önceliklendirin: En faydalı olacak şeye

	<p>odaklanın, ikisinden biri onun yemek hazırlık, işler veya çocuk bakımı.</p> <p>3. Kabul etmek teklifler: Eğer birisi teklifler Yardıma ihtiyacınız varsa, evet dediğinizde kendinizi suçlu hissetmeyin."</p>	
--	---	--

"Yardıma istemek başarısızlığın bir işareti değildir; akıllıca bir davranıştır." Ve sağlıklı yol ile almak bakım ile ilgili kendin ve bebeğiniz."

"Destek grupları olabilmek olmak A müthiş yol ile Neler yaşadığımızı anlayan diğer annelerle bağlantı kurun. Bu grupları şunları sunar:

- A algı ile ilgili toplum ve ait olma.
- A güvenli uzay ile paylaşmak deneyimler ve zorluklar.
- Pratik tavsiye itibaren anneler kimin Benzer durumları yaşadım.

Sen olabilmek bulmak Destek grupları başından sonuna kadar:

- Yerel ebeveynlik kuruluşları veya toplum merkezleri.
- Çevrimiçi platformlar ve sosyal medya grupları.
- Sağlık hizmeti sağlayıcılar veya hastaneler, Hangi "Yeni annelere yönelik programları düzenliyoruz."

"Eğer sen göz önünde bulundurarak katılmak A grup, Bakmak için ihtiyaçlarınıza ve tercihlerinize uygun olanı—
ikisinden biri onun odaklanmış Açık emzirme,
"Ruh sağlığı veya genel doğum sonrası destek."

"Hatırlamak, senin Destek ağı yapmaz sahip olmak Büyük olmak. Önemli olan nicelik değil, niteliktir. Kendinizi şu kişilerle çevreleyin:

1. Dinlemek olmadan Yargılama.
2. Teklif pratik yardım gerektiğinde .
3. Yapmak Sen hissetmek değerli ve anlaşılır."

"Onun Tamam ile mesafe kendin itibaren "Bu hassas dönemde tüketici veya destekleyici olmayan ilişkiler."

"Bir an durup düşünelim. Bunu bir düşünün. soru: *DSÖ Yapmak Sen hissetmek Sen olabilmek güvenmek Açık Bu dönemde en çok desteğe ihtiyacın olan kişi kim? Cevabını yazmak veya üzerinde düşünmek için bir dakikanı ayır."*

Duraklat için 30-60 saniye.

"Teşekkür etmek Sen için yansıtan. Bina A güçlü destek ağı yapabileceğiniz en değerli şeylerden biridir kendin için ve senin Bebek. Hadi taşınmak Açık ile bizim

Sonraki başlık: yeniden keşfetmek senin kimlik ve beklentileri yönetmek."

Slayt 7 Yeniden keşfetmek senin kimlik ve beklentileri yönetmek

"Annelik dır A hayat değiştiren deneyim, ve iken BT getiriyor inanılmaz bir sevinç, BT olabilmek Ayrıca yol göstermek ile Kimliğinizle ilgili sorular. Bugün, bu soruların nasıl yanıtlanacağını keşfedeceğiz. ile denge annelik ile senin algı ile ilgili "Kendinizle barışık olun, sosyal baskılarla başa çıkın ve kendinize bakmayı önceliklendirin."

"Anne olmak genellikle önceliklerinizi, rutinlerinizi değiştirir, Ve eşit senin algı ile ilgili DSÖ Sen vardır. Birçok anne sanki bir parçasını kaybetmiş gibi hissettiğini söylüyor kendileri veya uzlaştırma mücadelesi Bebeklik öncesi kimliklerini yeni rolleriyle buluşturuyorlar.

Onun önemli ile Unutma O annelik anlamına gelmez vermek yukarı sen kimsin vardır—bu hakkında Bu yeni bölümü mevcut kimliğinizle bütünleştirin. İşte ikisini dengelemenin bazı yolları:

1. Kalmak bağlı ile hobiler veya ilgi alanları Sen Anne olmadan önce sahip olduğu
2. Almak zaman için kendin, eşit eğer onun Sadece Günde 10-15 dakikanızı şiir okumaya, günlük tutmaya veya sessiz bir anın tadını çıkarmaya ayırın.
3. Kabullenmek O senin kimlik irade evrim geçirmek, ve bu sorun değil, kişisel gelişimin bir parçası."

"Yeniden bağlantı kurmanın küçük yollarını düşünün K e n d i n i *senin* gibi hissettiren şeyler olabilir. gibi basit gibi giyiyor senin favori kıyafet veya "Sevdiğiniz müziği dinlemek."

"Toplum, annelere genellikle gerçekçi olmayan beklentiler yükler; mükemmel derecede temiz bir ev ortamından, dengeleme iş Ve ebeveynlik kusursuz bir şekilde. Sosyal medya, nadiren gerçeği yansıtan özenle seçilmiş annelik görüntülerini sunarak bu baskıları artırabilir .

İşte Nasıl ile üstesinden gelmek bu beklentiler:

1. **Ayarlamak gerçekçi hedefler:** Odak Açık ne var sizin ve bebeğiniz için en önemlisi.

2. Görmezden gelmek karşılaştırmak tuzaklar:

Senin seyahat dır
eşsiz, Ve karşılaştırarak kendin ile diğerleri
gereksiz strese yol açabilir.

3. **'Hayır' demeyi deneyin:** Davetleri reddetmek sorun değil veya görevler O hissetmek ezici."

"Hatırlamak, o sadece beklentiler Sen ihtiyaç ile Değerleriniz ve önceliklerinizle uyumlu olanlarla tanışın. Kendinize karşı nazik olun ve gerçekten önemli olana odaklanmanıza izin verin."

"Kendi kendine bakım değil bencil—bu gerekli. Almak Kendinize iyi bakmanız bebeğinize de iyi bakmanızı sağlar Daha etkili bir şekilde. İşte öz bakım için bazı pratik stratejiler:

1. **Temsilci görevler:** Paylaşmak sorumluluklar ile eşiniz, aileniz veya arkadaşlarınız.
2. **Takvim zaman için kendin:** Eşit 15 dakikalar kesintisiz zamanın gençleştirici olabileceğini düşünüyorum.
3. **Küçük başarıları kutlayın:** Duş almayı başardınız mı? Bugün? Bu A kazanç! Kabullenmek ve bu anları kutlayın.
4. **Gerekirse profesyonel yardım alın:** Eğer kendinizi kötü hissediyorsanız ezilmiş veya mücadele etme Duygusal olarak bir terapistle veya danışmana ulaşın."

"Unutmayın, kendinize iyi bakın Herkes için farklı görünüyor. Neyin işe yaradığını bulun sizin için en iyisi hangisiyse onun alarak bir yürüyüş, pratik yapmak yoga, veya basitçe tadını çıkarıyor A sıcak bir fincan çay."

"Bir an durup düşünelim. Şu soruyu düşünün: *Hangi aktiviteler veya rutinler kendinizi iyi hissetmenize yardımcı oluyor? kendin? Yazmak onlara aşığı veya dikkate almak "Kendinizi rahat hissediyorsanız paylaşabilirsiniz."*

Duraklat için 1-2 dakika.

"Düşündüğünüz için teşekkür ederim. Bu aktiviteler veya rutinler, ne kadar küçük olursa olsun, sizi duyularınıza bağlayan önemli temas noktalarıdır. kendi kendine. Tekrar ziyaret et onlara sıklıkla Ve yapmak zaman için onlara içinde "Gününüzü mümkün olduğunca değerlendirin."

"Eğer sen yapardın beğenmek ile yansıtmak daha öte, dikkate almak bu sorular:

1. *Ne yeni bakış açıları ile ilgili kendin sahip olmak Anne olduktan sonra keşfettiğin şey nedir?*
2. *DSÖ içinde senin hayat destekler Ve teşvik eder*

Sen "Kendine vakit ayırmak mı?"

Kimliğinizi yeniden keşfetmek ve beklentileri yönetmek bir varış noktası değil, bir yolculuktur. Sabırlı olun. ile kendin, Ve Unutma O Her "İleri adım ilerlemedir."

Slayt 8 Gezinme ilişki değişiklikler

"The doğum sonrası dönem Olumsuz sadece getiriyor değişiklikler sana günlük hayat Ancak Ayrıca ile senin ilişkiler. Bu değişiklikler, özellikle siz ve sevdikleriniz yeni rollere ve işlere uyum sağlarken zorlu olabilir.

Sorumluluklar. Bu sorumlulukların nasıl yönetilebileceği hakkında konuşalım. vardiyalar Ve sürdürmek sağlıklı ilişkiler " Eşinizle, geniş ailenizle ve destek ağınızla."

Ebeveyn olmak, her çift için büyük bir geçiştir. İlişki dinamiklerinizde değişiklikler yaşamamız normaldir. Uykusuzluk, artan sorumluluklar ve duygusal iniş çıkışlar bazen... yaratmak tansiyon. Burada vardır bazı Güçlü bir ortaklığı sürdürme stratejileri:

1. **Önceliklendirme iletişim:** Paylaşmak senin Duygularınızı açıkça dile getirin ve günde sadece birkaç dakika da olsa birbirinizle iletişim kurmaya zaman ayırın.
2. **İfade etmek minnettarlık:** Küçük teşekkürler Takdir duygusu, özellikle stresli zamanlarda, bağınızı güçlendirebilir.
3. **Takvim çift zaman:** Eşit kısa anlar Birlikte film izlemek veya sessiz bir yemek yemek gibi bağ kurma aktiviteleri yakınlığı korumaya yardımcı olabilir.

"Unutmayın, siz bir ekipsiniz. Zorluklara birlikte yaklaşın, Ve yapma tereddüt etmek ile sormak için Destek "İhtiyacın olduğunda."

"Geniş aile harika bir destek kaynağı olabilir, ancak onların katılımı aynı zamanda gerginliğe de yol açabilir eğer beklentiler veya sınırlar değiller Açıkça iletilmelidir. Aile dinamiklerini etkili bir şekilde yönetmenin yolu şudur:

1. **Ayarlamak temizlemek sınırlar:** Olmak önceden hakkında Ne tür bir yardıma ihtiyacınız olduğunu ve neyle rahat ettiğinizi.
2. **İçermek onlara anlamlı bir şekilde:** Eğer aile Üyeler yardım etmek istiyorsa, onlara belirli görevler verin;

hazırlanıyor yemekler, koşma işler, veya Bebeğe kısa sürelerle bakmak.

3. **Kararlı ama nazik olun:** Tavsiye veya katılım bunaltıcı hale gelirse, onlara nazikçe şunu hatırlatın: Sen Ve senin ortak vardır hesaplayarak dışarı "Aileniz için en iyi olanı yapın."

"Destekleri için minnettarlığı, bakımlarıyla dengelemek senin özerklik gibi ebeveynler olabilmek "Olumlu bir dinamik yaratmaya yardımcı olun."

"Bir ile ilgili o en iyi yollar ile azaltmak stres Ve Evinizde uyumu sağlamanın yolu paylaşmaktır Sorumluluklar. İster bebek bakımı, ister ev işleri veya mali durum yönetimi olsun, görevleri bölmek adil bir şekilde sağlar hiç kimse kendini bunalmış hissediyor .

Burada vardır birkaç ipucu:

1. **Tartışmak roller ve beklentiler:** Sahip olmak BİR açık konuşma ile senin ortak hakkında DSÖ hangi görevleri üstleneceğini belirleyecektir.
2. **Olmak esnek:** Gibi senin Bebek büyür, Sorumluluklar değişebilir, bu nedenle düzenli olarak yeniden değerlendirin ve ayarlayın.
3. **İçermek diğerleri:** Eğer Sen sahip olmak daha yaşlı çocuklar veya diğer aile üyelerini yaşlarına uygun şekilde katkıda bulunmaya teşvik edin."

"Paylaşım sorumluluklar Olumsuz sadece aydınlatır o "Yüklemenin yanı sıra ortaklık ve ekip çalışması duygusunu da besler ."

Konuşmacı:

"şimdi, ilişkilerinizi düşünmek için bir dakikanızı ayırın. şu soruyu düşünün: *Ne değişti? en içinde senin ilişkiler o zamandan beri Anne mi oluyorsunuz?* Eşinizi, ailenizi ve arkadaşlarınızı düşünün. Düşüncelerinizi not almak veya rahat hissediyorsanız paylaşmak için bir dakikanızı ayırın.

Duraklat için 1-2 dakika.

"Teşekkür etmek Sen için yansıtan. Anlamak Nasıl İlişkilerinizde bir değişiklik olması, bu değişiklikleri olumlu bir şekilde atmanın ilk adımdır."

"Eğer sen yapardın beğenmek ile düşünmek daha öte, Burada vardır A bir kaç Dikkate alınması gereken daha fazla soru:

1. *Eşinizin veya ailenizin hangi eylemleri veya jestleri sahip olmak olmuş en yardımsever sırasında Bu zaman?*
2. *Ne sınırlar veya ayarlamalar olabilir "İleride ilişkilerinizi nasıl geliştirebilirsiniz? "*

"Hatırlamak, ilişkiler evrim geçirmek üzerinde zaman, Ve Doğum sonrası dönem uzun bir yolculuğun sadece bir evresidir. Sabır, açık iletişim, Ve "Karşılıklı destek çok önemli."

Slayt 9 Tanıma işaretler ile ilgili doğum sonrası komplikasyonlar

"Son konumuz tanımaya odaklanıyor Doğum sonrası komplikasyonların belirtileri. Birçok anne iyileşirken olmadan sorunlar, onun önemli ile olmak farkında olmak Fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının erken teşhisi ve yardım alınması, iyileşmenizde ve refahınızda önemli bir fark yaratabilir."

"Hadi başlangıç ile fiziksel komplikasyonlar. Sırasında Vücudunuz doğumdan sonra iyileşmek üzere tasarlanmıştır, bazı semptomlar mayıs sinyal A sorun. Burada vardır A bir kaç Dikkat edilmesi gereken kırmızı bayraklar:

1. **Aşırı kanama:** İdrar yolu enfeksiyonuna yol açacak kadar şiddetli kanama. A ped içinde BİR saat veya geçen pıhtılar Golf topundan daha büyük olan kanamalar doğum sonrası kanamaya işaret edebilir.
2. **İşaretler ile ilgili enfeksiyon:** Kol saati için ateş, titreme, veya kızarıklık, şişme, veya kötü kokulu sezaryen kesisi veya perine yırtığı sonucu oluşan akıntı.
3. **Haşin karın ağrı:** Bu mayıs belirtmek rahim enfeksiyonu veya diğer komplikasyonlar.
4. **Meme sorunları:** Ağrılı yumrular, kızarıklık veya sıcaklık içinde o göğüs olabilmek belirtmek mastit, "Tedavi gerektiren bir enfeksiyon."

"Eğer Sen fark etme herhangi ile ilgili bunlar semptomlar, aramak "Hemen tıbbi yardım alın. Hızlı tedavi, komplikasyonların kötüleşmesini önleyebilir."

"Ruh sağlığınız fiziksel sağlığınız kadar önemlidir" sağlık. Birçok anneler deneyim o lohusalık hüznü, ancak bazı belirtiler daha ciddi bir rahatsızlığın belirtisi olabilir:

1. **Doğum sonrası depresyon:** Sürekli üzüntü,

umutsuzluk, veya zorluk bağ kurma ile İki
haftadan uzun süren bebeğiniz.

2. **Doğum sonrası kaygı:** Aşırı endişe, huzursuzluk, veya fiziksel semptomlar beğenmek A Çarpıntı veya nefes almada zorluk.
3. **Müdahaleci düşünceler:** Rahatsız edici veya Kendinize veya bebeğinize zarar verme düşüncesinin sürekli olması, doğum sonrası obsesif kompulsif bozukluk veya psikoza işaret edebilir."

"Eğer Sen veya birisi kapalı ile Sen bildirimler bunlar Belirtiler ortaya çıkarsa, derhal yardım alın. Doğum sonrası ruh sağlığı sorunları tedavi edilebilir ve destek mevcuttur."

"Sağlık uzmanınızla takip randevuları vardır hayati, eşit eğer Sen hissetmek iyi. Bu ziyaretler sağlayıcınızın şunları yapmasına olanak tanır:

- Monitör senin fiziksel iyileşmek.
- Adres emzirme veya besleme zorluklar.
- Ekran için işaretler ile ilgili doğum sonrası depresyon veya kaygı.
- Cevap herhangi sorular veya endişeler Sen olabilir .

"Yapmak o en ile ilgili bunlar randevular ile hazırlanıyor liste ile ilgili sorular veya belirtileriniz Teslimattan bu yana deneyimli. Sağlayıcınızla açık iletişim çok önemlidir."

"İşte burada Ne ile Yapmak eğer sen endişeli hakkında olası bir komplikasyon:

1. **Temas etmek senin sağlık hizmeti sağlayıcı:** Yapma Bir sonraki planlı ziyaretinizi bekleyin; hemen arayın.
2. **Aramak acil durum bakım eğer gerekli:** Eğer Belirtiler şiddetli veya yaşamı tehdit edici ise acil servise gidin veya acil servisleri arayın.
3. **Güven senin içgüdüler:** Sen Bilmek senin vücut En iyisi. Eğer bir şey ters gidiyorsa, dikkatli olmak daha iyidir ."

"Savunuculuk kendin için dır önemli. Eğer sen hissetmek görevden alındı, yapma tereddüt etmek ile aramak A " İkinci görüş."

düşünmek için bir an duralım: Sen keçe rahat tartışıyor endişeler Sağlık uzmanınızla mı görüşüyorsunuz? Düşüncelerinizi yazın veya rahatsanız paylaşın."

Duraklat için 1-2 dakika.

"Teşekkür etmek Sen için yansıtan. Açık sağlayıcınızla iletişim, hizmetinizin önemli bir parçasıdır doğum sonrası bakım. Yapma tereddüt etmek ile ses endişelerinizi dile getirin; onlar size yardımcı olmak için oradalar."

"Burada alan birkaç tane daha Dikkate alınması gereken sorular :

1. *Ne sahip olmak yapılmış Sen hissetmek en desteklenen Doğum sonrası sağlık kontrolleriniz sırasında?*
2. *Eğer sen tereddüt etti ile tartışmak bir şey Sağlayıcınızla aranızda ne vardı, sizi ne alıyordu ?*

"Senin sağlık Ve refah vardır o temel Bebeğinize bakma becerinizin önemi. Kendinize öncelik verin ve gerektiğinde yardım isteyin."

Slayt 10 Kapanış Ve özet

"Bugün doğum sonrası dönem hakkında çok şey konuştuk Ve o zorluklar O Gelmek ile BT. Bitirmeden önce, tartıştığımız temel noktaları özetlemek istiyorum Ve ayrılmak Sen ile bazı "Teşvik ve pratik bir sonraki adımlar."

"Hadi hızlıca neyi gözden geçir biz öğrendim:

1. **Fiziksel iyileşme:** Vücudunuz doğumdan sonra önemli değişikliklerden geçer ve dinlenme, beslenme, Ve nazik kendi kendine bakım vardır gerekli şifa için .
2. **Duygusal ve psikolojik zorluklar:** Bu normaldir ile hissetmek A menzil ile ilgili duygular, itibaren neşe bunaltmak. Tanımak o Lohusalık hüznü ile daha ciddi durumlar arasındaki farkı öğrenin ve gerekirse yardım alın.
3. **Beslenme uygulamaları:** İster emziriyor olun, formül besleme, veya ikisi birden, besleme dır A öğrenme işlem. Yapma tereddüt etmek Rehberlik için bir emzirme danışmanına veya sağlık uzmanına ulaşın.
4. **Bir destek ağı kurmak:** Kendinizi şunlarla çevreleyin: insanlar DSÖ yükseltme Ve yardım etmek Sen, Ve yardım istemekten korkmayın.
5. **Kimliğinizi yeniden keşfedin:** Anneliği dengelemek ile senin algı ile ilgili kendi almak zaman. Keyif aldığımız aktivitelere katılmak gibi küçük adımlar yardımcı olabilir.
6. **Gezinme ilişki değişiklikler:** Açık iletişim ve paylaşılan sorumluluklar güçlenir ilişkiler sırasında Bu geçiş.

	<p>7. Tanıma komplikasyonlar: Dikkatli olun fiziksel ve ruhsal sağlık kırmızı bayrakları hakkında bilgi edinin ve önceliklendirin takip etmek bakım ile senin sağlık hizmeti sağlayıcısı."</p> <p>"Hatırlamak, Her annenin seyahat dır eşsiz. Önemli olan sizin ve aileniz için en iyi olanı bulmaktır ."</p> <p>"Anelik dır A Güzel Ancak karmaşık yolculuğunuza tek başınıza devam etmek zorunda değilsiniz.</p> <ul style="list-style-type: none">• Eğilmek Açık senin ortak, aile, Ve Arkadaşlar.• Bağlamak ile Destek gruplar veya ebeveynlik ağıları.• Ulaşmak dışarı ile sağlık hizmeti sağlayıcılar için tavsiye veya güvence. <p>"Onun Tamam ile sormak için yardım ediyor Bu yüzden gösteriler Güç, zayıflık değil. Kendinize iyi bakmak, bebeğinize bakmanın en iyi yollarından biridir."</p> <p>Slayt 11 Soru</p> <p>"Sonlandırmadan önce, herhangi bir konuya değinmek istiyorum. sorular veya düşünceler Sen belki sahip olmak. Bu dır Güvenli bir alan, bu yüzden aklınıza gelen her şeyi paylaşmaktan çekinmeyin; ister bugünün konularıyla ilgili olsun, ister bir şey başka sen " Merak ediyorum ."</p> <p>Slayt 12</p> <p>"Teşekkür ederim Tümü için yapı Burada Bugün Ve için Bu zamanı sağlığınıza odaklanmak için kullanın. Doğum sonrası dönem, uyum ve büyüme dönemidir ve siz inanılmaz bir iş çıkarıyorsunuz. bir gün -de A zaman, Ve Unutma, Destek her zaman elinizin altında.</p> <p>Devam ederken size ve ailelerinize en iyisini diliyorum Bu inanılmaz seyahat içine Anelik. Harika bir gün geçir!"</p> <p>Slayt 13 Kaynakça</p>	
Ek olarak kaynaklar İngilizce ve	Tavsiye edilen okumalar & kaynaklar	

Ortakların dilleri	<p><i>Akademik Makaleler:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Kendall-Tackett, KA (2007). <i>Yeni annelerde depresyon için yeni bir paradigma: iltihabın merkezi rolü ve emzirmenin iltihap önleyici etkisi tedaviler korumak Anne ruh sağlığı.</i> Uluslararası Emzirme Dergisi.2. Dennis, C. L., & Hodnett , E. (2007). <i>Doğum sonrası depresyonun tedavisinde psikososyal ve psikolojik müdahaleler.</i> Cochrane Sistematik İnceleme Veritabanı. <p><i>Kitaplar:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Brott , A., & Kül, J. (2015). <i>The Yeni Annelerin Bebekli Yaşam Rehberi.</i>2. Kitzinger, S. (2012). <i>The Yıl Sonrasında Doğum: Bebeğinizin İlk Yılında Vücudunuzun, İlişkilerinizin ve Kendinizin Tadını Çıkarın.</i> <p><i>Bloglar:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. KellyMom (https://kellymom.com) - Emzirme Ve ebeveynlik kaynaklar.2. Doğum Sonrası İlerleme (https://postpartumprogress.com) - Destek anne ruh sağlığı için. <p><i>Destek Ağlar:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. La Leche Ligi Uluslararası (https://www.llli.org) - Emzirme Destek.2. Doğum Sonrası Destek Uluslararası (https://www.postpartum.net) - Kaynaklar ve doğum sonrası ruh sağlığı için yardım hatları.	
Notlar -e LMS geliştiricisi		