

# Ale lakay ou aprè ou fin Akouche pandan Pandemi COVID-19 la



Pandemi COVID-19 la chanje eksperyans akouchman an pou anpil paran. Sa ka sanzatann oswa difisil. Si plan akouchman w lan te chanje oswa yo te separe w ak bebe ou a, ou ka bezwen sipò anplis pou tranzisyon an pou w al lakay ou. Men kèk fason ou ka pran swen tèt ou epi kreye lyen ansanm ak bebe ou a.

## Pran Swen Tèt Ou



### Sante ou enpòtan

Men kèk sijesyon pou kòman ou ka pran an chaj bezwen ou yo:

- Pran swen tèt ou ak yon douch, yon beny oswa lòt swen kòporèl ou renmen.
- Pran repo otan sa posib.
- Mande patenè ou a, timoun ou genyen ki pi gran yo ak lòt sous sipò pou yo ede w nan kay la.
- Pran tan pou tèt ou. Chita deyò, bwè yon bwason cho, li yon liv oswa rele yon zanmi.



### Santi w deprime oswa anksye se yon bagay kouran

Anpil moun santi yo deprime oswa anksye apre yo fin akouche. Si plan akouchman w lan te chanje oswa yo te separe w ak bebe ou a akòz COVID-19, ou ka santi w deprime oswa enkyè. Ou ka vle pale ak yon zanmi, yon manm nan kominote a ou fè konfyans oswa yon pwofesyonèl nan sante mantal de ekperyans ou an. Si ou gen panse suisidè, ou ka rele National Suicide Prevention Lifeline (Liy apèl nasyonal pou prevansyon suisid) nenpòt lè nan 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) oswa ekri yo sou [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

# Kreye Lyen ak bebe ou a

Lè w ap okipe bebe ou a nou youn kreye lyen ak lòt. Souris yo, kalen yo, chanjman kouchèt yo ak bay tete ap ede w etabli yon koneksyon ki sen ak bebe w la. Ou pa bezwen pafè, jis fè sa ou kapab, lè ou kapab.



## Pran Swen Bebe Ou a

Lè w ap bay bebe w tete, gade bebe w la zye epi souri, pale, chante oswa fredone pandan y ap manje.

Swen enfimye yo ka difisil. Gen asistans ki disponib si ou ap fè fas ak difikilte.

- Mande founisè swen sante ou a yon referans pou yon konsiltan sou alètman.
- W ap chache yon gwoup sipò lokal oswa vityèl pou alètman.

Pafwa bebe yo ap kriye oswa ap bat kò yo kenpòt sa w fè pou w kalme yo. Kriye ka nòmal pou bebe ou an, kidonk fè tout sa w kabap pou w rete kalm. Si w ap pase yon move moman, mande èd.

- Lè bebe ou a ap bat kò l, li ka grangou, fatigue, bezwen repoze l oswa vle ou kenbe l.
- Lè bebe ou a fatigue, li ka vle vire oswa deplase.



## Entèraji ak bebe ou a

Fòk ou jantiy ak tèt ou pandan w ap aprann kòman pou w reponn ak bezwen bebe ou a. Gen kèk bebe bèsman, balansman, chante oswa lòt bri pa anba ka rekonfòte pandan gen lòt ki ka bezwen kalm ak trankilite.

Pataje bonè ak kèk kontan bon pou timoun ou an. Chante, li ak jwe ak bebe ou a ka ede rann imè li estab, fè l santi li an sekirite epi ede sèvo li devlope.

Eseye:

- li
- gade nan glas
- jwe mizik
- kouche atè a ansanm pou yon ti tan sou vant
- jwe kach kach
- fè bri ak bebe ou a

Kontak fizik ak konfò kalen ak akolad yo bay yo bon pou ti bebe w la tou. Sepandan li enpòtan pou w prete atansyon ak sinyal bebe ou a pou w konnen nan ki pwèn li renmen touche yo.

## Resous



- Founisè Swen Sante ou a
- Pou yon sipò emosyonèl ak referans 24 sou 24 kontakte Washington Recovery Help Line (Liy Èd pou Rekiperasyon Washington nan) Line oswa liy pou kriz sante mantal la ki nan zòn ou an nan [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 988 (Pou itilizatè TTY yo konpoze 711 answit 988)
- La Leche League (sipò pou alètman) [l.li.org](http://l.li.org)
- March of Dimes Depresyon apre akouchman [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support Sèvis sipò perinatal [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

Pou mande dokiman sa nan lòt fòm, rele 1-800-525-0127. Kliyan ki soud oswa ki gen difikilte pou tande yo, tanpri rele 711 (Washington Relay) oswa voye yon imèl nan [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).