

COVID-19 महामारीको समयमा बच्चा जन्मेपछि घर जाँदा



COVID-19 महामारीले धेरै आमाबाबुका लागि बच्चा जन्माउने अनुभवमा परिवर्तन गरिदिएको छ । यो अप्रत्याशित र कठिन हुन सक्छ । यदि तपाईंको जन्म योजना परिवर्तन भयो वा बच्चा जन्मिएपछि आफ्नो बच्चाबाट अलग हुनुभयो भने, तपाईंले घर गएसँगै तपाईंले थप सहायता चाहन सक्नुहुन्छ । तपाईंले आफ्नो ख्याल राख्न सक्ने र आफ्नो बच्चासँग सम्बन्ध निर्माण गर्न सक्ने केही तरिकाहरू यहाँ दिइएका छन् ।

आफ्नो ख्याल राख्ने



तपाईंको स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ

तपाईं आफैँले आफ्ना आवश्यकताहरूमा कसरी ख्याल राख्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारेमा यहाँ केही सुझावहरू छन्:

- सावर, स्नान वा आफूलाई रमाइलो लाग्ने अन्य शरीरको उपचार गरेर आफूलाई ख्याल राख्नुहोस् ।
- सकेसम्म धेरै आराम गर्नुहोस् ।
- आफ्नो घर वरपरका आफ्नो पति/पत्नि, ठूला बालबच्चा र सहायताका अन्य स्रोतहरूबाट मद्दत माग्नुहोस् ।
- आफ्ना लागि समय निकाल्नुहोस् । बाहिर बस्नुहोस्, न्यानो पेय पदार्थ पिउनुहोस्, चलचित्र हेर्नुहोस्, किताब पढ्नुहोस् वा साथीलाई कल गर्नुहोस् ।



निराश हुनु वा चिन्ता लाग्नु सामान्य कुरा हुन्

बच्चा जन्माएपछि धेरै मानिसहरूले निराश वा चिन्तित महसुस गर्छन् । यदि तपाईंको जन्म योजना परिवर्तन भयो वा तपाईं COVID-19 को कारणले आफ्नो बच्चाबाट अलग हुनुभयो भने, तपाईं विशेष ढङ्गले निराश वा चिन्तित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो अनुभवको बारेमा कुनै विश्वासिलो साथी, समुदायका सदस्य वा मानसिक स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्न चाहन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंमा आत्महत्याको विचार आयो भने, तपाईंले National Suicide Prevention Lifeline (राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन) को नम्बर 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) मा कुनै पनि बेला फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) मा अनलाइन कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ ।

आफ्नो बच्चासँग सम्बन्ध निर्माण गर्ने

तपाईंले आफ्नो बच्चाको हेरचाह गर्दा, तपाईं एक अर्का बीच सम्बन्ध विकास गर्नुहुन्छ । मुस्काउँदा, अँगालो मारदा, हाँस्दा, डायपर फेर्दा, आफ्नो बच्चा समात्दा र खुवाउँदा, यी सबै कार्यहरूले तपाईंलाई आफ्नो बच्चासँग स्वस्थ सम्बन्ध निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ । तपाईं सिद्धहस्त हुनु आवश्यक छैन, तपाईंले जे गर्न सक्नुहुन्छ, जहिले सक्नुहुन्छ, त्यति नै गर्नुहोस् ।



आफ्नो बच्चाको स्याहार गर्ने

आफ्नो बच्चालाई खुवाउँदा, आफ्नो बच्चाको आँखामा हेर्नुहोस् र मुस्कुराउनुहोस्, कुरा गर्नुहोस्, गाउनुहोस् वा बच्चाले खाइरहेको बेला गुनगुन गर्नुहोस् ।

नर्सिङ (हेरचाह गर्न) गाह्रो हुन सक्छ । यदि तपाईंलाई कठिन भइरहेको छ भने सहायता उपलब्ध छ ।

- आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई स्तनपान परामर्शदातालाई रेफरल गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- स्थानीय वा भर्चुअल स्तनपान सहायता समूह खोज्नुहोस् ।

कहिलेकाहीँ तपाईंले उनीहरूलाई फकाउन जे गरे पनि बच्चाहरू रुने र चिड्चिडाउने छन् । तपाईंको बच्चाका लागि रुनु सामान्य हुन सक्छ, त्यसैले आफू शान्त रहन सक्दो प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई कठिन भइरहेको छ भने, मद्दत माग्नुहोस् ।

- बच्चाहरू चिड्चिडाएमा उनीहरू भोकाएका, थाकेका, निद्रा लागेका वा हातमा लिओस् भन्ने चाहेका हुन सक्छन् ।
- तपाईंको बच्चा थाकेको बेला उनी हल्लिन र वरिपरि घुम्न चाहन सक्छन् ।



आफ्नो बच्चासँग अन्तर्क्रिया गर्ने

आफ्नो बच्चाका आवश्यकताहरू कसरी पूर्ति गर्ने भनेर सिक्दै गर्दा आफूसँग भद्र हुनुहोस् । केही बच्चाहरूलाई हल्लाउँदा, उफार्दा, गाउँदा वा शान्त पृष्ठभूमि ध्वनिबाट फकाउन सकिन्छ, जबकि अरू बच्चाहरूलाई शान्त र सौम्य वातावरण चाहिन सक्छ ।

खुसी र आनन्द बाँड्नु तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि राम्रो हुन्छ । तपाईंको बच्चासँग गाउने, पढ्ने र खेल्ने गर्दा तपाईंको बच्चाको मनस्थिति स्थिर राख्न मद्दत गर्नुका साथै उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गराउँछ र उनीहरूको मस्तिष्क विकासमा सघाउ पुर्याउँछ ।

यी कार्यहरू गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:

- पढ्ने
- ऐना हेर्ने
- सङ्गीत बजाउने
- घोटो परी पेट तल पारेर भुइँमा सँगै सुतेर समय बिताउने
- पिकाबु (लुकामारी) खेल्ने
- आफ्नो बच्चासँग आवाज निकाल्ने

टाँसिएर बस्ने र अङ्गालो हाल्ने गरेर शारीरिक स्पर्श र आराम गराउनु तपाईंको बच्चाका लागि लाभदायक हुन्छ । तर पनि, तपाईंको बच्चालाई छोएको कति मन पर्छ भनी जान्नका लागि तपाईंको बच्चाका सङ्केतहरूमा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

स्रोतसाधनहरू



- तपाईंको स्वास्थ्य प्रदायक
- 24-घण्टे भावनात्मक समर्थन र रेफरलहरूका लागि Washington Recovery Help Line (वासिङ्टन रिकभरी हेल्पलाइन) वा तपाईंको क्षेत्रमा रहेको मानसिक स्वास्थ्य सङ्केत लाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस् warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (TTY प्रयोगकर्ताहरूले 711 डायल गरी 988 थिच्नुहोस्)
- La Leche League (स्तनपान सहायता) llli.org
- March of Dimes प्रसवोत्तर डिप्रेसन marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support सेवा perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

यो कागजात अर्को ढाँचामा अनुरोध गर्न 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस् । सुन्न नसक्ने वा सुन्न गाह्रो हुने ग्राहकहरूले, कृपया 711 (Washington Relay) मा फोन गर्नुहोस् वा civil.rights@doh.wa.gov मा इमेल गर्नुहोस् ।