

La tornada a casa després del part durant la pandèmia de la COVID-19



La pandèmia de la COVID-19 ha canviat l'experiència de donar a llum per a moltes famílies. La situació pot ser inesperada i difícil. Si el vostre pla de part ha canviat o si us han separat del nadó després del naixement, pot ser que necessiteu suport addicional en el procés de tornar a casa. Aquí teniu algunes maneres de cuidar-vos i de crear lligams amb el vostre nadó.

Com cuidar-vos



La vostra salut és important

Us oferim alguns suggeriments sobre com ocupar-vos de les vostres pròpies necessitats:

- Tingueu cura de vosaltres mateixes prenent una dutxa, un bany o altres tractaments corporals que us facin gaudir.
- Descanseu tant com pugueu.
- Demaneu a la vostra parella, als fills més grans o altres fonts de suport que us ajudin amb les feines de casa.
- Agafeu-vos temps per a vosaltres mateixes. Seieu fora, preneu una beguda calenta, mireu una pel·lícula, llegiu un llibre o truqueu a alguna amistat.



És normal sentir-se deprimida o ansiosa

Moltes persones se senten deprimides o ansioses després de donar a llum. Si el vostre pla de part ha canviat o si us han separat del nadó a causa de la COVID-19, pot ser que us sentiu especialment desanimades o amoïnades. Potser us convé parlar de la vostra experiència amb algú de confiança, com ara una amiat, algú del vostre entorn o un professional de la salut mental. Si teniu pensaments suïcides, podeu trucar al Servei Nacional d'Atenció per a la Prevenció del Suïcidi (National Suicide Prevention Lifeline) en qualsevol moment al 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) o comunicar-vos-hi a través del xat [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

Com crear lligams amb el vostre nadó

Quan teniu cura del vostre nadó, esteu creant un vincle mutu. Els somriures, les abraçades, les rialles, els canvis de bolquers, agafar-lo en braços i alimentar-lo, tot plegat contribueix a establir-hi un vincle sa. No cal que sigueu perfectes, només feu el que pugueu, i quan pugueu.



Com tenir cura del vostre nadó

Quan alimenteu el vostre nadó, mireu-lo als ulls i somrieu, parleu-hi o canteu-li mentre menja.

L'alletament pot ser complicat. Si teniu dificultats, hi ha ajudes disponibles.

- Demaneu al vostre proveïdor de serveis sanitaris que us derivi a un especialista en lactància.
- Busqueu un grup de suport a la lactància, ja sigui a la vostra zona o virtual.

De vegades els nadons ploren i fan escarafalls per més que intenteu tranquil·litzar-los. Pot ser que el fet de plorar sigui normal per al vostre nadó, així que procureu mantenir la calma. Si teniu dificultats, demaneu ajuda.

- Quan un nadó rondina, pot ser que tingui gana, que estigui cansat, que necessiti una becaina o que vulgui que l'agafin en braços.
- Si el vostre nadó està cansat, és possible que tingui ganes de bellugar-se.



Com interactuar amb el vostre nadó

Sigueu indulgents amb vosaltres mateixes mentre apreneu a respondre a les necessitats del nadó. Hi ha infants que se senten a gust quan els bressolen, els fan botar, els canten o amb els sorolls de fons no gaire forts, mentre que d'altres prefereixen la calma i el silenci.

Compartir la felicitat i l'alegria és bo per a vosaltres i per al nadó. Cantar, llegir i jugar amb el vostre nadó ajuda a establir el seu estat d'ànim, el fa sentir segur i contribueix al desenvolupament del seu cervell.

Prova el següent:

- llegir
- mirar-vos en un mirall
- posar música
- jeure junts a terra de bocaterrosa
- jugar a fer «tat»
- fer sons amb el nadó

El contacte físic i el confort a través de les abraçades i l'acaronament és bo per al nadó. Tanmateix, és important parar atenció als senyals que us dona per saber si li agrada que el toquin molt o no.

Recursos



- El vostre proveïdor sanitari
- Per rebre suport emocional i derivació les 24 hores, poseu-vos en contacte amb el Washington Recovery Help Line (Servei d'Atenció per a la Recuperació de Washington) o el servei de crisi de salut mental de la vostra zona **warecoveryhelpline.org**
- National Suicide Lifeline **suicidepreventionlifeline.org**
988 (per a persones usuàries de TTY, marqueu 711 i a continuació 988)
- La Leche League (suport a la lactància) **lly.org**
- March of Dimes, depressió postpart **marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx**
- Serveis de suport Perinatal **perinatalsupport.org/for-parents**
- Period of Purple Crying **purplecrying.info**

Si desitgeu sol·licitar aquest document en un altre format, podeu trucar al 1-800-525-0127. Les persones sordes o amb discapacitat auditiva poden trucar al 711 (Washington Relay) o enviar un correu a civil.rights@doh.wa.gov.