



بازگشت به منزل بعد از وضع حمل در حین شیوع جهانی کووید-19

شیوع جهانی کووید-19 تجربه زایمان را برای بسیاری از والدین تغییر داده است. که می‌تواند غیرمنتظره و سخت باشد. اگر پلان وضع حمل شما تغییر کرد یا بعد از ولادت از نوزادتان جدا شدید، ممکن است در حین انتقال به منزل، به حمایت اضافی ضرورت داشته باشید. چند راه است که می‌توانید از خودتان مراقبت کنید و با نوزاد خود ارتباط برقرار کنید.

مراقبت از خود

احساس ناراحتی یا اضطراب رایج است



اشخاص بسیار بعد از وضع حمل احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کنند. اگر پلان وضع حمل شما تغییر کرد یا بخاطر کووید-19 از نوزادتان جدا شدید، ممکن است احساس ناراحتی یا تشویش خاصی داشته باشید. ممکن است بخواهید با یک دوست قابل اعتماد، عضو جامعه یا مسلکی صحت روانی درباره تجربه‌تان گپ بزنید. اگر مفکوره خودکشی دارید، می‌توانید در هر زمان با **National Suicide Prevention Lifeline** (لین حیاتی وقایه از خودکشی ملی) با نمبر 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) در تماس شوید یا با [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) گپ بزنید.

صحت شما مهم است



- در ذیل چند توصیه برای مراقبت و تامین ضروریات شما لست شده است:
- با دوش گرفتن، حمام، یا سایر تداوی‌های جسمی که از آن لذت می‌برید، خود را پرورش دهید.
 - تا حد امکان استراحت کنید.
 - از اشخاص نزدیک خود در منزل بشمول شریک زندگی خود، اطفال کلانتر و سایر منابع حمایتی، کمک بخواهید.
 - برای خودتان وقت صرف کنید. بیرون منزل بنشینید، نوشیدنی گرم بنوشید، فلم تماشا کنید، کتاب بخوانید یا با یک دوست به تماس شوید.

ارتباط با نوزاد خود



وقتی از طفل خود مراقبت می‌کنید، با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنید. لبخند، در آغوش گرفتن، خنده، تبدیل دایره، در آغوش گرفتن نوزاد و شیر دادن کمک می‌کند تا یک ارتباط صمیمانه با نوزادتان ایجاد کنید. ضرورت نیست مکتب باشید، فقط هر وقت می‌توانید هر کاری را که می‌توانید انجام دهید.

تعامل با نوزادتان



تا یاد بگیرید چی طور ضروریات نوزادتان را پوره کنید، با خودتان مهربان باشید. بعضی از نوزادان با تکان خوردن، بالا پایین شدن، آواز خواندن یا صدای پس زمینه آرام می‌شوند، در حالی که برخی دیگر ممکن است آرامش و سکوت را بخواهند.

به اشتراک گذاشتن شادی و خوشی برای شما و نوزادتان خوب است. آواز خواندن، مطالعه و بازی با نوزاد به تثبیت خلق و خوی نوزاد کمک می‌کند، به او احساس مصئونیت می‌دهد و به رشد مغز او کمک می‌کند.

امتحان کنید:

- مطالعه
- نگاه کردن در آینه
- پخش موزیک
- با هم دراز کشیدن روی زمین بر روی شکم
- قایم باشک بازی کردن
- با نوزاد خود صدا ساختن

لمس فیزیکی و آرامش با در بغل گرفتن و آغوش گرفتن برای نوزاد شما مفید است. با این حال، مهم است که به علائم رهنمای نوزادتان توجه کنید تا بفهمید نوزادتان چه مقدار لمس را دوست دارد.

مراقبت از نوزادتان



هنگام غذا دادن به نوزاد، به چشمان او نگاه کنید و لبخند بزنید، صحبت کنید، آواز بخوانید یا در حالی که او در حال غذا خوردن است، بغض کنید.

نرسینگ ممکن است سخت باشد. اگر مشکل دارید، حمایت در دسترس است.

- از فراهم کننده مراقبت‌های صبحی خود بخواهید که شما را به یک مشاور شیردهی ارجاع دهد.
- به دنبال یک گروه حمایتی شیردهی محلی یا مجازی بگردید.

گاهی اوقات نوزادان گریه می‌کنند و سر و صدا می‌کنند، حتی اگر هر کاری برای آرام کردن آنها انجام دهید. گریه کردن ممکن است برای نوزادتان نورمال باشد، دس همه سعی خود را برای حفظ آرامش‌تان انجام دهید. اگر اوقات سختی دارید، تقاضای کمک کنید.

- اوقات که نوزادان دمدمی مزاج هستند ممکن است گرسنه، خسته باشند، به خواب ضرورت داشته باشند یا بخواهند در آغوش گرفته شوند.
- وقتی نوزادتان خسته است ممکن است بخواهد تکان بخورد و به اطراف حرکت کند.

منابع



- فراهم کننده مراقبت صبحی شما
- برای حمایت احساسی 24 ساعته و ارجاعات با Washington Recovery Help Line (لین رهنمای بازیابی واشنگتون) در تماس شوید یا با لین بحران صحت روانی ساحه خود در تماس شوید warecoveryhelpline.org
- suicidepreventionlifeline.org National Suicide Lifeline 988 (مستفیدان TTY ابتدا 711 و بعد 988 را شماره بگیرید)
- lila.org (حمایت از شیردهی) La Leche League
- marchofdimes.org March of Dimes افسردگی بعد از وضع حمل
- marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- perinatalsupport.org/for-parents Perinatal Support خدمات
- purplecrying.info Period of Purple Crying

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفاً به این شماره 1-800-525-0127 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس civil.rights@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.