



COVID-19 疫情期间 分娩后 回家



COVID-19 疫情改变了许多父母的分娩体验。这可能是意想不到并困难重重的。若您的分娩计划发生了改变或您在分娩后与您的宝宝分开，则在您回家时可能需要其他支持。您可以通过以下几种方式照顾自己并与宝宝建立联系。

照顾您自己



您的健康 很重要

以下建议针对您可以用以满足自身需求的方式：

- 用淋浴、浴缸或其他您喜欢的身体护理方式来对自己进行养护。
- 尽量多休息。
- 向您的伴侣、年长的孩子以及家中其他可提供支持的人寻求帮助。
- 给自己留点时间。坐在外面、喝一杯热饮、看一场电影、读一本书，或者打电话给朋友。



情绪低落或 焦虑是常见的

许多人在生完孩子后会感到沮丧或焦虑。若因 COVID-19 而导致您的分娩计划发生改变或您在分娩后与您的宝宝分开，则您可能会感到特别沮丧或担心。您可能想和一个值得信赖的朋友、社区成员或心理健康专家谈谈您的经历。若您有自杀的想法，您可以随时致电 National Suicide Prevention Lifeline（全美预防自杀生命线），电话为 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889)，或通过 suicidepreventionlifeline.org/chat 进行交谈。

与宝宝建立联系

当您照顾您的宝宝时，你们彼此之间就有了联系。微笑、拥抱、欢笑、换尿布、抱着宝宝和喂奶都有助于您与宝宝建立健康的联系。您无需尽善尽美，只需在您能做之时做您能做之事即可。



照顾您的宝宝

给宝宝喂奶时，在宝宝吃奶时看着宝宝的眼睛并冲其微笑、讲话、唱歌或轻哼。

哺乳可能会很难。如您在哺乳方面有困难，可以寻求支持。

- 让您的医疗保健提供者向您推荐一位哺乳顾问。
- 寻找当地或远程的哺乳支持团队。

有时宝宝会哭闹，无论您做什么来进行安抚都无济于事。对于宝宝来说，哭泣很正常，所以您要尽量保持冷静。如果您有困难，请寻求帮助。

- 宝宝在吵闹时，可能是饿了、累了、需要小睡或想要抱抱。
- 宝宝累了，可能想要扭动和移动。



与宝宝互动

在您学习如何满足宝宝的需求时，请温柔地对待自己。一些宝宝通过摇摆、上下晃动、唱歌或安静的背景音来获得安慰，而另一些宝宝可能需要平静和安静。

分享幸福和快乐对您和您的孩子都有好处。与宝宝一起唱歌、朗读和玩耍有助于稳定宝宝的情绪，使他们感到安全，并有助于他们的大脑发育。

试着：

- 朗读
- 照镜子
- 播放音乐
- 在地板上与宝宝一起度过俯卧时间
- 玩躲猫猫
- 与宝宝一起发出一些声音

身体接触以及通过偎依和拥抱给与安慰，对宝宝有好处。但是，要注意宝宝给出的暗示，以了解您的宝宝有多喜欢身体接触。

资源



- 医疗保健提供者
- 如需 24 小时的情感支持和转介，请联系您所在地区的 Washington Recovery Help Line (华盛顿康复帮助热线) 或心理健康危机热线 warecoveryhelpline.org
- National Suicide Prevention Lifeline (全美预防自杀生命线) suicidepreventionlifeline.org
拨打 988 (TTY (听障专线) 用户请先拨 711, 再拨 988)
- La Leche League (哺乳支持) lalli.org
- March of Dimes Postpartum Depression (美国出生缺陷基金会产后抑郁) marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support Services (围产期支持服务) perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying (新生儿啼哭期间) purplecrying.info

如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 711 (Washington Relay) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。