

Rentrer chez vous après avoir donné naissance pendant la pandémie de COVID-19



La pandémie de COVID-19 a changé l'expérience de l'accouchement pour de nombreux parents. Cela peut être inattendu et difficile. Si votre projet d'accouchement a changé ou si vous avez été séparée de votre bébé après sa naissance, vous souhaitez peut-être bénéficier d'un soutien supplémentaire lors de votre retour à la maison. Voici quelques moyens de prendre soin de vous et de créer des liens avec votre bébé.

Prendre soin de vous



L'importance de votre santé

Voici quelques suggestions pour prendre soin de vous :

- Prenez soin de vous en prenant une douche ou un bain, ou avec d'autres soins corporels que vous appréciez.
- Reposez-vous autant que possible.
- Demandez à votre partenaire, à vos enfants plus âgés et à d'autres sources de soutien de vous aider avec les tâches ménagères.
- Prenez du temps pour vous. Installez-vous dehors, prenez une boisson chaude, regardez un film, lisez un livre ou appelez une amie pour papoter.



Il est normal de se sentir triste ou anxieuse

Beaucoup de femmes se sentent déprimées ou anxieuses après un accouchement. Si votre plan de naissance a changé ou si vous avez été séparée de votre bébé à cause du COVID-19, vous pouvez vous sentir particulièrement triste ou inquiète. Vous voudrez peut-être parler de votre expérience à une amie de confiance, un membre de la communauté ou un professionnel de santé mentale. Si vous avez des pensées suicidaires, vous pouvez contacter la National Suicide Prevention Lifeline (ligne nationale de prévention du suicide) à tout moment par téléphone au 1-800-273-8255 (TRS : 1-800-799-4889) ou par chat sur [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

Tisser des liens avec votre bébé

Lorsque vous prenez soin de votre bébé, vous tissez des liens l'un avec l'autre. Les sourires, les câlins, les rires, changer les couches, tenir votre bébé dans vos bras et lui donner le sein ou le biberon sont autant d'activités qui vous permettent d'établir un lien sain avec votre bébé. Pas besoin de viser la perfection, faites votre possible, quand vous le pouvez.



Prendre soin de votre bébé

Lorsque vous donnez le sein ou le biberons à votre bébé, regardez-le dans les yeux et souriez, parlez-lui, chantez ou roucoulez pendant qu'il mange.

L'allaitement peut être difficile. Un soutien est disponible si vous avez des difficultés.

- Demandez à votre professionnel de santé de vous orienter vers une conseillère en allaitement.
- Recherchez un groupe de soutien local ou virtuel dédié à l'allaitement.

Parfois, les bébés pleurent et s'agitent, quoi que vous fassiez pour les calmer. Il peut être normal pour votre bébé de pleurer, alors faites de votre mieux pour rester calme. Si vous avez des difficultés, demandez de l'aide.

- Les bébés peuvent être agités lorsqu'ils ont faim, sont fatigués, ont besoin de faire une sieste ou veulent être pris dans les bras.
- Lorsque votre bébé est fatigué, il peut avoir envie de gigoter et de bouger.



Interagir avec votre bébé

Soyez indulgente envers vous-même tandis que vous apprenez à répondre aux besoins de votre bébé. Certains bébés trouvent du réconfort dans le bercement, le chant, ou un bruit de fond calme, tandis que d'autres préfèrent le calme et la tranquillité.

Partager du bonheur et de la joie est bon pour vous et votre bébé. Chanter, lire et jouer avec votre bébé contribue à stabiliser son humeur, à lui procurer un sentiment de sécurité et aider son cerveau à se développer.

Essayez les activités suivantes :

- lire
- regarder dans un miroir
- jouer de la musique
- s'allonger ensemble par terre à plat ventre pour jouer
- jouer à « coucou »
- produire des sons avec votre bébé

Le contact physique et le réconfort que procurent les câlins et les caresses sont bénéfiques pour votre bébé. Cependant, il est important d'être attentif aux signaux de votre bébé pour savoir quel degré de contact il apprécie.

Ressources



- Votre professionnel de santé
- Pour obtenir un soutien émotionnel et des orientations en ce sens 24 heures sur 24, contactez la Washington Recovery Help Line (Ligne d'aide au rétablissement de Washington) ou la ligne de crise en santé mentale de votre région warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org
988 (pour les utilisateurs TTY, composez le 711 puis le 988)
- La Leche League (soutien à l'allaitement) l.li.org
- March of Dimes Dépression post-partum
marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Services de soutien périnatal perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info