

## COVID-19 தொற்று காலத்தில் பிரவசத்திற்குப் பின்பு வீடு திரும்புதல்



COVID-19 தொற்று காலம், பல பெற்றோரின் பிரசவ கால அனுபவத்தையே மாற்றியுள்ளது. இது எதிர்பாராததாகவும் கடினமானதாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் பிரசவத் திட்டம் மாறியிருந்தால் அல்லது பிரசவத்திற்குப் பிறகு உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து நீங்கள் பிரிக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் வீட்டிற்கு திரும்பிச் செல்லும் போது கூடுதல் ஆதரவு உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம். உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கும், உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் சில வழிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

## உங்களை கவனித்துக் கொள்ளுதல்



### உங்கள் உடல்நலம் முக்கியம்

உங்களது தேவைகளை நீங்களே எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்ளலாம் என்பதற்கான சில பரிந்துரைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- ஷவர் எடுப்பது, குளிப்பது அல்லது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய பிற உடல் சிகிச்சைகள் மூலம் உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளவும்.
- முடிந்தவரை ஓய்வு எடுக்கவும்.
- உங்கள் துணைவர், பெரிய குழந்தைகள் மற்றும் பிற ஆதரவுகள் போன்று உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களிடமே உதவி கேட்கவும்.
- உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்கவும். வெளிப்புறத்தில் அமரவும், சூடான பானம் அருந்தவும், திரைப்படம் பார்க்கவும், புத்தகம் வாசிக்கவும் அல்லது நண்பருடன் உரையாடவும்.



### மனச்சோர்வு அல்லது பதட்டமாக இருப்பது பொதுவானது

பிரசவத்திற்குப் பிறகு பலர் சோர்வாக அல்லது உங்கள் பிரசவத் திட்டம் மாறியிருந்தால் அல்லது COVID-19 காரணமாக உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து நீங்கள் பிரிக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள், குறிப்பாக சோர்வாகவும் அல்லது கவலையாகவும் உணரலாம். என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டால், National Suicide Prevention Lifeline (தேசிய தற்கொலை தடுப்பு லைஃப்லைன்) ஐ எப்போது வேண்டுமானாலும் 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம்

அல்லது [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) என்ற சாட்டில் உரையாடலாம்.

# உங்கள் குழந்தையுடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்துதல்

நீங்கள் குழந்தையை கவனித்துக் கொள்ளும்போது, நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் ஒருவருக்கொருவர் பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள். புன்னகை செய்தல், கட்டிப்பிடித்தல், சிரித்தல், டயப்பரை மாற்றுதல், குழந்தையை தூக்கிக் கொள்ளுதல் மற்றும் உணவளித்தல் போன்றவை உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் ஒரு ஆரோக்கியமான தொடர்பை உருவாக்க உதவுகின்றன. நீங்கள் அனைத்தையும் நேர்த்தியாக செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை, உங்களால் முடிந்தவற்றை, முடிந்த போது செய்யுங்கள்.



## உங்களது குழந்தையை கவனித்துக் கொள்ளுதல்

உங்கள் குழந்தைக்கு பாலூட்டும் போது, உங்கள் குழந்தையின் கண்களைப் பார்த்து புன்னகைக்கவும், பேசவும், பாடவும் அல்லது அவர்கள் சாப்பிடும் போது கொஞ்சவும்.

பாலூட்டுதல் கடினமாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு சிரமம் இருக்கும் பட்சத்தில், அதற்கான ஆதரவைப் பெறலாம்.

- உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் ஒரு பாலூட்டுதல் ஆலோசகரைப் பரிந்துரைக்குமாறு கேளுங்கள்.
- ஒரு உள்ளூர் அல்லது மெய்நிகர் பாலூட்டுதல் ஆதரவு குழுவைக் கண்டறியவும்.

சில நேரங்களில் குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்துவதற்காக நீங்கள் என்ன செய்தாலும், குழந்தை அழும், அடம் பிடிக்கும். உங்கள் குழந்தை அழுவது வழக்கமானதாக இருக்கலாம், எனவே குழந்தையை அமைதிப்படுத்த உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள். இது உங்களுக்கு கடினமாக இருந்தால், அதற்கான உதவியைப் பெறவும்.

- குழந்தைகள் அடம்பிடித்தால், அவர்களுக்கு பசியாகவோ, களைப்பாகவோ, தூக்கம் தேவைப்படவோ அல்லது தூக்கி வைத்துக் கொள்ளவோ விரும்பலாம்.
- உங்கள் குழந்தை களைப்பாக இருக்கும் போது, தூக்கி நடக்க வேண்டும் என அவர்கள் விரும்பலாம்.



## உங்கள் குழந்தையுடன் தொடர்புகொள்ளுதல்

உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வது என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும்போது, மென்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். சில குழந்தைகள் அமைதியாகவும், சப்தம் இல்லாமலும் இருக்க விரும்பும் அதே வேளையில், சில குழந்தைகள் தாலாட்டுதல், குதித்தல், பாடுதல் அல்லது பின்னணியில் சிறிது இரைச்சல் ஆகியவற்றால் ஆறுதல் பெறுகிறார்கள்.

சந்தோஷத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் பகிர்ந்து கொள்வது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் நல்லது. உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து பாடுதல், வாசித்தல் மற்றும் விளையாடுதல், உங்கள் குழந்தையின் மனநிலையை சீராக வைக்க உதவுகிறது, அவர்களை பாதுகாப்பாக உணர வைக்கிறது மேலும் அவர்களின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

பின்வருவனவற்றை முயற்சி செய்யவும்:

- வாசித்தல்
- கண்ணாடியில் பார்த்தல்
- இசையை இயக்குதல்
- 'டம்மி டைம்' க்காக அவர்களுடன் சேர்ந்து தரையில் படுத்துக்கொள்ளுதல்
- கண்ணாம்பூச்சி விளையாடுதல்
- உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து சப்தங்களை உருவாக்குதல்

கட்டிப்பிடித்தல் மற்றும் அரவணைத்தல் மூலம் உடலைத் தொடுதல் மற்றும் ஆறுதல் அளித்தல் உங்கள் குழந்தைக்கு நல்லது. இருப்பினும், உங்கள் குழந்தை தொடுதலை எவ்வளவு விரும்புகிறது என்பதை அறிய, உங்கள் குழந்தையின் சமிக்கைகளுக்கு கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

## ஆதாரவளங்கள்



- உங்கள் சுகாதார வழங்குநர்
- 24 மணி நேர உணர்ச்சி ஆதரவு மற்றும் பரிந்துரைகளுக்கு Washington Recovery Help Line (வாஷிங்டன் மீட்பு உதவி லைன்) அல்லது உங்கள் பகுதியில் உள்ள மனநல நெருக்கடி சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளவும் [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 988 (TTY பயனர்கள், முதலில் 711 க்கு டயல் செய்து பின்பு 988 ஐ அழுத்தவும்)
- La Leche League (பாலூட்டுதல் ஆதரவு) [llli.org](http://llli.org)
- March of Dimes பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய மனச்சோர்வு [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support சேவைகள் [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

இந்த ஆவணத்தை வேறொரு வடிவத்தில் கோருவதற்கு, 1-800-525-0127 ஐ அழைக்கவும். காது கேளாதோர் அல்லது கேள் திறன் குறைபாடு உள்ள வாடிக்கையாளர்கள், தயவுசெய்து 711 (Washington Relay) ஐ அழைக்கவும் அல்லது [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும்.