

COVID-19のパンデミックでの 出産後 の帰宅につ いて



親になる多くの方々において、COVID-19のパンデミックの影響で出産という経験が変化しています。これは予想外に大変になる場合もあります。出産の計画が変わったり、出産後に赤ちゃんを引き離されてしまった場合は、ご自宅での生活に戻る際に追加のサポートが必要になるかもしれません。ご自身をいたわり、赤ちゃんとの絆を深める方法を以下でご紹介します。

ご自身をいたわる



あなたの健康が第一です

以下は、ご自身に必要なケアを行う方法です。

- シャワーを浴びたりお風呂に入ったり、または自分が楽しく過ごせるような体のお手入れをしてください。
- できるだけゆっくり休みましょう。
- 家事などは、あなたのパートナー、上のお子さん、他にサポートしてくれる人の助けを借りてください。
- ご自身のためにゆっくり時間をとってください。屋外に座って、暖かい飲み物を飲んだり、映画を見たり、本を読んだり、友人に電話をしましょう。



気持ちが落ち込んだり心配してしまうのはよくあることです。

出産後は、多くの人が気持ちの落ち込みや不安を感じています。COVID-19が理由で出産の計画が変わったり、出産後に赤ちゃんを引き離されてしまった場合は特に、気持ちが落ち込んだり不安を感じるかもしれません。信頼できる友だちや地域の仲間、またはメンタルヘルスの専門家にあなたの経験を話してみてもよいでしょう。もし自殺を考えてしまう場合には、いつでもNational Suicide Prevention Lifeline (全米自殺防止ライフライン) の1-800-273-8255 (TRS:1-800-799-4889) にお電話ください、またはsuicidepreventionlifeline.org/chatにチャットを送ってください。

赤ちゃんとの絆を深める

あなたが赤ちゃんのお世話をしている時に、お互いの絆が深まります。笑顔を見せる、ハグをする、声を出して笑う、おむつを替える、抱っこする、授乳するなどの行動は全て、赤ちゃんとの健全なつながりを育むのに役立ちます。完ぺきにやろうとしなくて構いません、出来るときに出来ることだけをすればよいのです。



赤ちゃんのお世話を する

赤ちゃんに授乳しているときは、赤ちゃんが飲んでいる間に顔をのぞき込んで笑いかけたり、話しかけたり、歌ったり、優しくささやいてあげたりしてあげてください。

母乳での育児は大変なこともあります。困っていることがある場合はサポートが利用できます。

- かかりつけの医療機関に授乳コンサルタントを紹介してもらうことができます。
- お住みの地域内、またはオンラインの授乳サポートグループを探してみてください。

時々、どれだけ頑張っても、赤ちゃんは泣いたりむずかかったりすることがあります。赤ちゃんが泣くのは自然なことなので、できるだけ落ち着いてください。大変な時には、助けを求めてください。

- 赤ちゃんの機嫌が悪い時には、空腹だったり、疲れていたり、眠かったり、抱っこしてもらいたかったりする場合があります。
- 赤ちゃんが疲れている時には、体をくねらせたり、動き回ったりしようとすることもあります。



赤ちゃんに触れ合う

穏やかな気持ちで、赤ちゃんの望みをかなえてあげられる方法を学びましょう。左右や上下に揺すったり、歌ったり、控えめな背景音を聞かせたりすると機嫌が良くなる赤ちゃんもいますが、落ち着いた静かな場所が好きな赤ちゃんもいます。

幸せや喜びの気持ちを分かち合うのは、あなたにも赤ちゃんにとっても良いことです。歌ったり、絵本を読んであげたり、赤ちゃんと遊んであげると、赤ちゃんの気分は落ち着き、安心感をおぼえます。そしてそれは脳の発達にも役立ちます。

試してみてください：

- 絵本を読んであげる
- 鏡をのぞき込む
- 音楽をかける
- 一緒に床に横になって赤ちゃんをうつ伏せにする
- 「いないいないばあ」の遊びをする
- 赤ちゃんと一緒に音をたてる

体に触ったり、抱きしめたり、横に寄り添ったりしてあやすことは、赤ちゃんにとっても良いことです。けれど、赤ちゃんがどれくらい触られるのが好きかを知るためにも、赤ちゃんからの合図にも心を配ることが大事です。

リソース



- あなたのかかりつけ医
- 24時間体制の感情面でのサポート、問い合わせについては、Washington Recovery Help Line (ワシントン州回復ヘルプライン) またはお住みの地域のメンタルヘルス危機ライン warecoveryhelpline.orgにご連絡ください。
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org
988 (TTYユーザーの方は、711にかけてから988を押してください)
- La Leche League (授乳のサポート) lalli.org
- March of Dimes 産後うつ対応 marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Supportサービス perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

本文書を別の形式でご希望の場合は、1-800-525-0127までお電話ください。耳の不自由な方は、711 (Washington Relay) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.govまでメールでお問い合わせください。