

# COVID-19 팬데믹 시기 출산 후 집으로 복귀



COVID-19 전염병은 많은 부모의 출산 경험을 바꾸어 놓았습니다. 이는 예상치 못한 상황이고 따라서 힘든 경험일 수 있습니다. 출생 계획이 변경되었거나 출생 후 아기와 분리되었다면 집으로 복귀할 때 추가 지원이 필요할 수 있습니다. 다음은 자신을 돌보고 아기와 유대를 맺을 수 있는 몇 가지 방법입니다.

## 자신을 돌보기



### 여러분의 건강은 중요합니다.

다음은 자신의 요구를 해결할 수 있는 몇 가지 제안 사항입니다.

- 샤워나 목욕, 또는 자신이 즐기는 기타 보디 트리트먼트로 몸을 보살피세요.
- 충분한 휴식을 취하세요.
- 파트너나 큰아이, 기타 지원처로부터 집 주변의 사람에게 도움을 요청하세요.
- 자신을 위한 시간을 가지세요. 밖에 앉아있거나, 따뜻한 음료를 마시거나, 영화를 보거나, 책을 읽거나, 친구에게 전화해보세요.



### 우울해지거나 불안해지는 것은 흔한 일입니다.

많은 산모가 출산 후 우울하거나 불안해합니다. COVID-19로 인해 출생 계획이 변경되었거나 아기와 분리된 경우, 특히 더 우울해지거나 걱정이 될 수 있습니다. 그럴 경우, 신뢰할 수 있는 친구나 지역 사회 구성원, 혹은 정신 건강 전문가에게 자신의 경험을 이야기하셔도 좋습니다. 자살에 대한 생각이 든다면, 언제든지 National Suicide Prevention Lifeline(연방 자살 방지 라이프라인)에 1-800-273-8255(TRS: 1-800-799-4889)번으로 전화하거나

[suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat)로 채팅을 이용하시기 바랍니다.

## 아기와의 유대

아기를 돌볼 때, 여러분은 아기와 유대감을 갖게 됩니다. 미소, 포옹, 웃음, 기저귀 갈이, 아기 안아주기, 수유는 아기와 건강한 관계를 맺는데 도움이 됩니다. 완벽할 필요는 없습니다. 할 수 있을 때 할 수 있는 일을 하시기를 바랍니다.



### 아기 돌보기

아기에게 젖을 먹일 때, 아기의 눈을 들여다보고, 아기가 먹을 때 웃고, 말하고, 노래하거나 속삭이세요.

아기를 돌보는 일은 어려운 일일 수 있습니다. 어려움을 겪고 있는 경우, 지원을 받을 수 있습니다.

- 의료 서비스 제공자에게 문의하여 수유 컨설턴트를 추천받으세요.
- 지역 또는 가상 수유 지원 그룹을 찾아보세요.

아기를 달래기 위해 아무리 노력해도 아기는 울고 보챌 수 있습니다. 아기가 우는 것은 정상일 수 있으니, 침착함을 유지하도록 노력하세요. 어려움을 겪고 있는 경우, 도움을 요청하세요.

- 아기가 보챌 때는 배가 고프거나, 피곤하거나, 낮잠을 자고 싶거나, 안기고 싶은 것일 수 있습니다.
- 아기가 피곤할 때는 꿈틀거리거나 움직이고 싶을 수 있습니다.



### 아기와의 상호작용

아기의 필요를 충족시키는 방법을 배우면서 자신을 관대하게 대하세요. 어떤 아기는 흔들기, 튕기기, 노래나 조용한 배경 소음으로 편안함을 느끼지만, 어떤 아기는 차분하고 조용한 것을 원할 수도 있습니다.

행복과 기쁨을 나누는 것은 여러분과 아기에게 좋습니다. 아기와 함께 노래하고, 읽고, 놀아주면 아기의 기분이 안정되고, 안전함을 느끼며, 뇌가 발달하는 데 도움이 됩니다.

시도해 보세요.

- 읽기
- 거울 보기
- 곡 연주하기
- 배를 대고 함께 바닥에 누워있기
- 까꿍 놀이 하기
- 아기와 함께 소리내기

다가붙기와 껴안기를 통한 신체적 접촉과 편안함은 아기에게 좋습니다. 그러나 아기가 어느 정도의 신체적 접촉을 좋아하는지 알려면 아기의 신호에 주의를 기울여야 합니다.

## 자원



- 귀하의 의료 서비스 제공자
- 24시간 정서적 지원 및 의뢰는 Washington Recovery Help Line 또는 해당 지역의 정신 건강 위기 라인에 문의하십시오. [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
988(TTY 이용자의 경우 711로 전화 후 988)
- La Leche League(수유 지원) [lly.org](http://lly.org)
- March of Dimes Postpartum Depression [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support Services [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)로 연락하시면 됩니다.