



# വീട്ടിലേക്ക് പോകൽ കോവിഡ്-19 മഹാമാരിയുടെ സമയത്ത് ജനിച്ച് ശേഷം



കോവിഡ്-19 മഹാമാരി നിരവധി മാതാപിതാക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ ജന്മം നൽകുന്ന അനുഭവത്തെ മാറ്റിമറിച്ചു. ഇത് അപ്രതീക്ഷിതവും ബുദ്ധിമുട്ട് ഉളവാക്കുന്നതുമാകാം. നിങ്ങളുടെ ജനന പ്ലാൻ മാറുകയോ ജനനശേഷം നിങ്ങൾ കുഞ്ഞിൽ നിന്ന് മാറിത്താമസിക്കുകയോ ചെയ്തെങ്കിൽ, വീട്ടിലേക്ക് മാറുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പിന്തുണ വേണ്ടിവന്നേക്കാം. നിങ്ങളെത്തന്നെ പരിചരിക്കാനും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനുമുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇതാ.

## നിങ്ങളെത്തന്നെ പരിചരിക്കുന്നു



### നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം പ്രധാനമാണ്

നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾക്കായി നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ കരുതാം എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇതാ:

- ഒരു കുളിയിലൂടെയോ നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്ന മറ്റ് ശാരീരിക ചികിത്സകളിലൂടെയോ സ്വയം പരിപോഷിപ്പിക്കുക.
- കഴിയുന്നത്ര വിശ്രമിക്കുക.
- വീട്ടിലെ ജോലി കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെയും മുതിർന്ന കുട്ടികളുടെയും പിന്തുണയേകുന്ന മറ്റുള്ളവരുടെയും സഹായം തേടുക.
- നിങ്ങൾക്കായി സമയം മാറ്റിവയ്ക്കുക. പുറത്ത് ഇരിക്കുക, ചെറുചുട്ടുള്ള പാനീയം കുടിക്കുക, ഒരു സിനിമ കാണുക, ഒരു പുസ്തകം വായിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സുഹൃത്തിനെ വിളിക്കുക.



### വിഷാദമോ ഉത്കണ്ഠയോ സാധാരണമാണ്

പ്രസവശേഷം പലർക്കും വിഷാദമോ ഉത്കണ്ഠയോ അനുഭവപ്പെടുന്നു. നിങ്ങളുടെ ജനന പ്ലാൻ മാറുകയോ കോവിഡ്-19 കാരണം നിങ്ങൾ കുഞ്ഞിൽ നിന്ന് മാറിത്താമസിക്കുകയോ ചെയ്തെങ്കിൽ, പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് വിഷാദമോ ഉത്കണ്ഠയോ തോന്നാം. നിങ്ങളുടെ അനുഭവത്തെ കുറിച്ച് വിശ്വാസമുള്ള ഒരു സുഹൃത്തിനോടോ കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗത്തോടോ മാനസികാരോഗ്യ പ്രൊഫഷണലിനോടോ സംസാരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) എന്ന നമ്പറിൽ National Suicide Prevention Lifeline (ദേശീയ ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധ ലൈഫ്ലൈൻ)-ലേക്ക് വിളിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) -ൽ ചാറ്റ് ചെയ്യാം.

# നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുമായുള്ള ബന്ധം

നിങ്ങൾ കുഞ്ഞിനെ പരിപാലിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ തമ്മിൽ ഒരു ആത്മബന്ധം വളർന്നുവരുന്നു. പുഞ്ചിരി, ആലിംഗനം, ചിരി, ഡയപ്പർ മാറ്റൽ, കുഞ്ഞിനെ എടുക്കൽ, ഭക്ഷണം നൽകൽ എന്നിവയെല്ലാം കുഞ്ഞുമായി ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ തികഞ്ഞവരായിരിക്കേണ്ടതില്ല, നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്, നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമ്പോൾ ചെയ്യുക.



## നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ പരിപാലിക്കൽ

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന് ഭക്ഷണം നൽകുമ്പോൾ, കുഞ്ഞു കഴിക്കുന്ന സമയത്ത് കുഞ്ഞിനോട് കണ്ണുകളിലേക്ക് നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുക, സംസാരിക്കുക, പാടുക, അല്ലെങ്കിൽ കൊഞ്ചിസംസാരിക്കുക.

മൂലയൂട്ടൽ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കാം. നിങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പിന്തുണ ലഭ്യമാണ്.

- നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിനോട് ഒരു മൂലയൂട്ടൽ കൺസൾട്ടന്റിന്റെ റഫറൽ ചോദിക്കുക.
- പ്രാദേശികമോ വെർച്വലോ ആയ ഒരു മൂലയൂട്ടൽ പിന്തുണ ഗ്രൂപ്പിനെ അന്വേഷിക്കുക.

കുഞ്ഞുങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്താലും ചിലപ്പോഴൊക്കെ അവർ കരയുകയും ബഹളം വയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ കാര്യത്തിൽ കർച്ചിൽ സാധാരണമായിരിക്കാം, അതുകൊണ്ട് ശാന്തമായി തുടരാൻ പരമാവധി ശ്രമിക്കുക. സാഹചര്യം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിൽ, സഹായം തേടുക.

- കുഞ്ഞുങ്ങൾ ബഹളം വയ്ക്കുമ്പോൾ, അവർക്ക് വിശപ്പോ ക്ഷീണമോ ഉണ്ടായിരിക്കാം, ഒരു മയക്കും ആവശ്യമായിരിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ അവരെ ടുക്കേണ്ടതുണ്ടായിരിക്കാം.
- കുഞ്ഞു ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ, കുഞ്ഞിനെ ആട്ടുകയോ കൊണ്ടുനടക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടായിരിക്കാം.



## കുട്ടിയുമായുള്ള ഇടപഴകൽ

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ എങ്ങനെ നിറവേറ്റാമെന്ന് പഠിക്കുവേ, നിങ്ങളോടടുത്ത മയത്തോടെ ഇടപെടുക. ആട്ടുന്നതോ പൊന്തിക്കുന്നതോ പാടുന്നതോ നിശബ്ദമായ പശ്ചാത്തല ശബ്ദമോ ചില കുഞ്ഞുങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുമ്പോൾ, മറ്റു ചിലർക്ക് വേണ്ടത് ശാന്തതയും നിശബ്ദതയും ആയിരിക്കാം.

സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും പങ്കിടുന്നത് നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനും നല്കലാണ്. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനോടൊപ്പം പാടുകയും വായിക്കുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ മാനസികാവസ്ഥ സുസ്ഥിരമാക്കാനും സുരക്ഷിതരാണെന്ന് അവർക്ക് തോന്നാനും അവരുടെ മസ്തിഷ്ക വികാസത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.

ഇവ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക:

- വായന
- ഒരു കണ്ണാടിയിൽ നോക്കുന്നു
- സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുന്നു
- കമഴ്ത്തി കിടത്തുന്ന സമയത്ത് ഒരുമിച്ച് തറയിൽ കിടക്കുന്നു
- ഒളിച്ചുകളിക്കുന്നു
- കുഞ്ഞിനോടൊപ്പം ശബ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു

ആശ്രേഷ്ഠത്തിലൂടെയോ ലാളിക്കലിലൂടെയുമുള്ള ശാരീരിക സ്പർശനവും ആശ്വാസവും കുഞ്ഞിന് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ, നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന് എത്രമാത്രം സ്പർശനമാണ് ഇഷ്ടമെന്ന് അറിയാൻ കുഞ്ഞു നൽകുന്ന സൂചനകൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

## റിസോഴ്സുകൾ



- നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവ്
- 24 മണിക്കൂർ വൈകാരിക പിന്തുണയ്ക്കും റഫറലുകൾക്കുമായി Washington Recovery Help Line (വാഷിംഗ്ടൺ റിക്കവറി ഹെൽപ്പ് ലൈൻ)-ൽ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ മാനസികാരോഗ്യ ക്രൈസിസ് ലൈനുമായി, [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org), ബന്ധപ്പെടുക.
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 988 (TTY ഉപയോക്താക്കൾക്കായി 711-ഉം തുടർന്ന് 988-ഉം ഡയൽ ചെയ്യുക)
- La Leche League (മൂലയൂട്ടൽ പിന്തുണ) [lalli.org](http://lalli.org)
- March of Dimes (പ്രസവാനന്തര വിഷാദം) [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support സേവനങ്ങൾ [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

മറ്റൊരു ഫോർമാറ്റിൽ ഈ ഡോക്യുമെന്റ് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നതിന്, 1-800-525-0127. ലേക്ക് വിളിക്കുക. ബധിരരായ അല്പലക്ഷിതർ കേൾക്കുവാനുള്ള ഉപഭോക്താക്കൾ, ദയവായി 711 (Washington Relay) ലേക്ക് വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ലേക്ക് ഇമെയിൽ ചെയ്യുക.