

# ការទៅផ្ទះ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ក្នុងអំឡុងពេលនៃ ជំងឺរាតត្បាត COVID-19



ជំងឺរាតត្បាត COVID-19 បានផ្លាស់ប្តូរវិធីសាស្ត្រនៃការសម្រាលកូនសម្រាប់ឪពុកម្តាយជាច្រើន។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះអាចនឹងកើតមានភ្លាមៗ និងមានការលំបាក។ ប្រសិនបើផែនការសម្រាលកូនរបស់អ្នកបានផ្លាស់ប្តូរ ហើយអ្នកត្រូវបានបំបែកចេញពីកូនរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីសម្រាលរួច អ្នកអាចនឹងត្រូវការជំនួយបន្ថែមនៅពេលដែលអ្នកផ្លាស់ទៅផ្ទះ។ នេះគឺជាមធ្យោបាយមួយចំនួនដែលអ្នកអាចមើលថែទាំខ្លួនឯង និងរក្សាចំណងមនោសញ្ចេតនាជាមួយកូនរបស់អ្នកបាន។

## ការថែទាំខ្លួនអ្នក



### សុខភាពរបស់អ្នក ជារឿងសំខាន់

នេះជាការណែនាំមួយចំនួនអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចបំពេញតាមតម្រូវការរបស់ខ្លួនអ្នកបាន៖

- ថែទាំខ្លួនអ្នកដោយការងូតទឹក លាងសម្អាតខ្លួន ឬការថែទាំរាងកាយផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកចូលចិត្ត។
- សម្រាកឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ស្នើសុំជំនួយលើកិច្ចការផ្ទះពីដៃគូរបស់អ្នក កូនធំៗ និងប្រភពជំនួយផ្សេងៗទៀត។
- ចំណាយពេលសម្រាប់ខ្លួនឯង។ អង្គុយលេងនៅខាងក្រៅ ទទួលទានភេសជ្ជៈក្តៅៗ ទស្សនាភាពយន្ត អានសៀវភៅ ឬទូរសព្ទទៅលេងមិត្តភក្តិ។



### ការមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬស្រាប់រសល់ គឺជារឿងធម្មតា

មនុស្សជាច្រើនមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬស្រាប់រសល់ក្រោយពេលសម្រាលកូន។ ប្រសិនបើគម្រោងសម្រាលកូនរបស់អ្នកបានផ្លាស់ប្តូរ ហើយអ្នកត្រូវបានបំបែកចេញពីកូនរបស់អ្នកដោយសារតែជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬព្រួយបារម្ភខ្លាំង។ អ្នកអាចនឹងត្រូវការពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ សមាជិកសហគមន៍ ឬអ្នកឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្តអំពីបទពិសោធន៍របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានគំនិតចង់ធ្វើអត្តឃាត អ្នកអាចទូរសព្ទទៅកាន់បណ្តាញទំនាក់ទំនង National Suicide Prevention Lifeline បានគ្រប់ពេល តាមរយៈលេខ 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) ឬឆាតតាមរយៈ [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://suicidepreventionlifeline.org/chat)។

# ចំណងមនោសញ្ចេតនាជាមួយកូនរបស់អ្នក

នៅពេលដែលអ្នកថែទាំកូនរបស់អ្នក អ្នកទាំងពីរមានចំណងមនោសញ្ចេតនាជាមួយគ្នា។ ស្នាមញញឹម ការអោប ការសើច ការផ្លាស់ប្តូរខោទឹកនោម ការបីកូនរបស់អ្នក និងការបញ្ជាក់ចំណីអាហារ ទាំងអស់នេះជួយអ្នកក្នុងការកសាងទំនាក់ទំនងជាមួយកូនរបស់អ្នក។ អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើឲ្យល្អឥតខ្ចោះនោះទេ គ្រាន់តែធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន នៅពេលណាដែលអ្នកអាចធ្វើបានប៉ុណ្ណោះគឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ។



## ការថែទាំកូនរបស់អ្នក

នៅពេលបញ្ជាក់ចំណីដល់កូនរបស់អ្នក សម្លឹងមើលភ្នែករបស់កូន ហើយញញឹម និយាយ ច្រៀង ឬនិយាយដោយពាក្យផ្អែមល្អែម នៅពេលដែលពួកគេកំពុងញ៉ាំអាហារ។

ការបំបៅកូនអាចនឹងមានការពិបាក។ អ្នកអាចស្វែងរកជំនួយបានប្រសិនបើអ្នកពិបាក។

- ស្នើទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកសម្រាប់ការណែនាំបន្តទៅកាន់អ្នកពិគ្រោះយោបល់ផ្នែកបំបៅដោះកូន។
- ស្វែងរកក្រុមជំនួយផ្នែកបំបៅដោះកូននៅក្នុងមូលដ្ឋានឬតាមអ៊ិនធើណិត។

ពេលខ្លះទារកនៅតែយំ និងរករឿង បើទោះបីជាអ្នកខំលូងលោមគេយ៉ាងណាក៏ដោយ។ ការយំអាចជារឿងធម្មតាសម្រាប់កូនរបស់អ្នកដូច្នោះសូមព្យាយាមធ្វើចិត្តឲ្យនឹងនរ។ ប្រសិនបើអ្នកពិបាក សូមស្នើសុំជំនួយ។

- នៅពេលទារករករឿងយំ ពួកគេអាចនឹងឃ្លាន អស់កម្លាំងត្រូវការគេង ឬចង់ឲ្យយើងលើកបី។
- នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកអស់កម្លាំង ពួកគេអាចនឹងចង់កម្រើកខ្លួន និងផ្លាស់ទីចុះឡើង។



## ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនរបស់អ្នក

ត្រូវសម្រួលអារម្មណ៍ នៅពេលអ្នកស្វែងយល់ពីរបៀបបំពេញតម្រូវការកូនរបស់អ្នក។ ទារកមួយចំនួនត្រូវការលូងលោមដោយការអង្រួន យោលចុះឡើង ច្រៀងបំពេរ ឬសំឡេងកំដអារម្មណ៍តិចៗ ចំណែកទារកមួយចំនួនត្រូវការភាពស្ងប់ស្ងាត់។

ការផ្តល់សុភមង្គល និងភាពរីករាយគឺជាការល្អសម្រាប់អ្នក និងកូនអ្នក។ ការច្រៀងបំពេរ ការអាន និងការលេងជាមួយកូនរបស់អ្នកជួយឲ្យអារម្មណ៍កូនរបស់អ្នកនឹងនរ ធ្វើឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ និងជួយឲ្យខួរក្បាលរបស់ពួកគេលូតលាស់ល្អ។

សាកល្បង៖

- ការអាន
- មើលកញ្ចក់
- ចាក់តន្ត្រី
- គេងនៅលើកម្រាលឥដ្ឋជាមួយគ្នា ពេលកូនរបស់អ្នកក្រឡាប់
- លេងល្បែង អ៊ុយ-វ៉ាក់អើ
- ធ្វើសំឡេងលេងជាមួយកូនរបស់អ្នក

ការប៉ះថ្នាក់ថ្នមរាងកាយដោយការអោបអង្អែល គឺជាការល្អសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែ សារៈសំខាន់បំផុតត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើការបង្ហាញសញ្ញារបស់កូនអ្នកដើម្បីស្វែងយល់ថាតើកូនរបស់អ្នកចង់ឲ្យប៉ះគេកម្រិតណា។

## ធនធាន



- អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក
- សម្រាប់ជំនួយផ្នែកផ្លូវចិត្ត 24 ម៉ោង និងការបញ្ជូនបន្ត សូមទាក់ទងទៅកាន់ខ្សែទូរសព្ទជំនួយ Washington Recovery Help Line ឬ ខ្សែទូរសព្ទផ្នែកវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889)
- La Leche League (ជំនួយផ្នែកបំបៅដោះកូន) [llli.org](http://llli.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)

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-525-0127។ អតិថិជនស្តាប់មិនឮ ឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬអ៊ីម៉ែល [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)