

# Домой

## после родов во время пандемии COVID-19



Из-за пандемии COVID-19 произошли перемены, затронувшие многих рожениц. Эти перемены могут быть неожиданными и трудными. Если ваш план родов изменился или вас разлучили с ребенком после родов, вам может потребоваться дополнительная поддержка при возвращении домой. Вот несколько способов позаботиться о себе и сохранить связь со своим ребенком.

### Позаботьтесь о себе



#### Ваше здоровье — это важно!

Вот несколько предложений, как позаботиться о собственных нуждах:

- Позвольте себе понежиться в душе, в ванне или воспользуйтесь другими процедурами, которые вам нравятся.
- Как можно больше отдыхайте.
- Попросите партнера, старших детей или кого-нибудь еще помочь вам по дому.
- Находите время для себя. Посидите на улице, выпейте что-нибудь теплое, посмотрите кино, почитайте книгу или позвоните друзьям.



#### Упадок настроения или волнение — это распространенное явление.

Многие чувствуют себя не в духе или переживают после родов. Если из-за COVID-19 ваш план родов изменился или вас разлучили с ребенком после родов, вы можете расстроиться или беспокоиться еще больше. Возможно, вам захочется поговорить о происходящем с кем-то из друзей, кому вы доверяете, или с психологом. Если у вас возникнут суицидальные мысли, вы можете позвонить в National Suicide Prevention Lifeline (Национальная служба предотвращения самоубийств) по телефону 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) или через чат [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

# Как сохранить связь со своим ребенком

Когда вы заботитесь о ребенке, вы привязываетесь друг к другу. Улыбки, объятия, смех, замена пеленок, качание и кормление — все это способствует установлению здоровой связи с ребенком. Не нужно быть идеальной — просто делайте то, что можете и когда можете.



## Забота о ребенке

Когда кормите ребенка, смотрите ему в глаза и улыбайтесь, разговаривайте, пойте или говорите воркующим голосом.

Нянчить ребенка может оказаться трудным занятием. Если вам это дается с трудом, можно воспользоваться поддержкой.

- Попросите своего лечащего врача направить вас к консультанту по грудному вскармливанию.
- Найдите местную или виртуальную группу поддержки для кормящих матерей.

Иногда маленькие дети плачут и капризничают, как бы вы ни пытались их успокоить. Плач может быть для вашего ребенка нормальным поведением, поэтому постарайтесь сохранять спокойствие. Если вам тяжело, обращайтесь за помощью.

- Когда дети капризничают, возможно, они проголодались, устали, хотят поспать или чтобы их взяли на руки.
- Когда ребенок устал, он может начать ерзать и двигаться.



## Как взаимодействовать с ребенком

Не будьте слишком требовательны к себе, пока учитесь справляться с потребностями ребенка. Некоторых детей можно успокоить покачиванием, похлопыванием, пением или тихими фоновыми звуками, а другим нужны тишина и покой.

Делиться счастьем и радостью — это хорошо и для вас, и для ребенка. Если петь, читать и играть с ребенком, это поможет ему сохранять хорошее настроение и ощущение безопасности, а также будет способствовать развитию его мозга.

Попробуйте:

- читать
- смотреть в зеркало
- включать музыку
- вместе полежать на полу на животе
- играть в прятки
- вместе с ребенком издавать звуки

Ребенку хорошо, когда вы к нему прикасаетесь физически, прижимаете его к себе и тискаете его. Однако при этом важно следить за реакцией ребенка и научиться понимать, до каких пор прикосновения ему нравятся.

## Ресурсы



- Ваш лечащий врач
- Круглосуточную эмоциональную поддержку и консультации можно получить по телефону Washington Recovery Help Line (Линии помощи выздоравливающим штата Вашингтон) или по телефону экстренной психиатрической помощи по месту жительства [warecoveryhelpline.org](https://www.warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline (Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств) [suicidepreventionlifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org)  
1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889)
- La Leche League (поддержка кормящих матерей) [llli.org](https://www.llli.org)
- March of Dimes Postpartum Depression (специалисты по послеродовой депрессии из организации March of Dimes) [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](https://www.marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support Services (Службы перинатальной поддержки) [perinatalsupport.org/for-parents](https://www.perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](https://www.purplecrying.info)

Запросить этот документ в другом формате можно по телефону 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).