

# Pag-uwi sa Tahanan

## pagkatapos Manganak sa panahon ng Pandemya ng COVID-19



Binago ng pandemya ng COVID-19 ang karanasan ng panganganak para sa maraming magulang. Maaaring ito ay mahirap at hindi inaasahan. Kung nabago ang iyong plano sa panganganak o nahiwalay ka sa iyong sanggol pagkatapos manganak, maaaring gusto mo ng karagdagang suporta sa pagbabalik mo sa tahanan. Narito ang ilang paraan kung paano mo maaalagaan ang iyong sarili at mabubuo ang ugnayan sa iyong sanggol.

## Pangangalaga sa Iyong Sarili



### Mahalaga ang iyong kalusugan

Narito ang ilang mungkahi sa kung paano mo mapapangalagaan ang iyong sarili:

- Alagaan ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagligo o anumang pampaginhawa sa katawan na kinagigiliwan mo.
- Gumugol ng maraming oras para magpahinga hangga't posible.
- Humingi ng tulong sa iyong tahanan mula sa iyong asawa, mas malalaking anak, at iba pang mga mapagkukunan ng suporta.
- Maglaan ng oras para sa iyong sarili. Umupo sa labas, uminom ng mainit na inumin, manood ng pelikula, magbasa ng libro, o tumawag sa kaibigan.



### Karaniwan ang pakiramdam na nalulungkot o nababalisa

Maraming tao ang nakakaramdam ng lungkot at pagkabalisa pagkatapos manganak. Kung nabago ang iyong plano sa panganganak o nahiwalay ka sa iyong sanggol dahil sa COVID-19, maaaring nalulungkot o nag-aalala ka. Maaaring gusto mong makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan, miyembro ng komunidad, o propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip tungkol sa iyong karanasan. Kung iniisip mo ang pagpapakamatay, maaari kang tumawag sa National Suicide Prevention Lifeline (Pambansang Linya ng Tulong para sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay) anumang oras sa 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) o makipag-chat sa [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

# Pagbuo ng Ugnayan sa Iyong Sanggol

Kapag inaalagaan mo ang iyong sanggol, gumagawa kayo ng ugnayan sa isa't isa. Ang mga ngiti, yakap, tawanan, pagpapalit ng diaper, paghawak sa iyong sanggol, at mga pagpapakain ay makakatulong sa iyo na bumuo ng malusog na koneksiyon sa iyong sanggol. Hindi mo kailangang maging perpekto. Gawin mo lamang ang kaya mo tuwing kaya mo itong gawin.



## Pangangalaga sa Iyong Sanggol

Kapag pinapakain mo ang iyong sanggol, tumingin sa kaniyang mga mata at ngumiti, magsalita, kumanta, o magsalita nang malambing habang kumakain siya.

Maaaring napakahirap magpasuso ng sanggol. Mayroong nakahandang suporta kung nahihirapan ka.

- Tanungin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa referral sa isang tagapayo para sa pangangasiwa ng pagpapasuso.
- Maghanap ng lokal o virtual na pansuportang grupo sa pagpapasuso.

Minsan, iiyak ang mga sanggol at hindi mapakali kahit na anong gawin mo para pakalmahin sila. Maaaring normal ang pag-iyak para sa iyong anak, kaya gawin ang iyong makakaya para manatiling kalmado. Kung nahihirapan ka, humingi ng tulong.

- Kapag hindi mapakali ang mga sanggol, maaaring sila ay gutom, pagod, nangangailangang umidlip, o gustong magpabuhat.
- Kapag pagod ang iyong sanggol, maaaring gusto niyang maging malikot at gumalaw-galaw.



## Pakikipag-ugnayan sa Iyong Sanggol

Maging mahinahon sa iyong sarili habang natututunan mo kung paano matutugunan ang mga pangangailangan ng iyong sanggol. Ang ilang sanggol ay nagiging mahinahon sa pamamagitan ng pagduyan, paglukso, pagkanta o pagkakaroon ng tahimik na paligid, habang ang iba naman ay maaaring mas gusto ang pagiging kalmado at tahimik.

Ang pagbabahagi ng saya at ligaya ay mabuti para sa iyo at iyong sanggol. Nakakatulong ang pagkanta, pagbabasa, at pakikipaglaro sa iyong sanggol para patatagin ang kalagayan ng iyong sanggol, gawing ligtas ang kaniyang pakiramdam, at tunglang umunlad ang kaniyang utak.

Subukan na:

- magbasa
- tumingin sa salamain
- magpatugtog
- humiga nang magkasama sa sahig para sa oras na nakadapa ang sanggol
- maglaro ng bulaga
- gumawa ng mga tunog kasama ang iyong sanggol

Mabuti para sa iyong sanggol ang pisikal na paghaplos at pagpapanatag sa pamamagitan ng pagyakap at pagyapos. Gayunpaman, mahalagang magbigay ng atensiyon sa mga palatandaan ng iyong sanggol para malaman kung gaano karaming paghaplos ang gusto ng iyong sanggol.

## Mga Dulugan



- Iyong Provider ng Pangangalagang Pangkalusugan
- Para sa 24 na oras na suporta sa emosyon at mga pagsangguni o referral, makipag-ugnayan sa Washington Recovery Help Line (Linya ng Tulong sa Pagpapagaling ng Washington) o sa linya ng krisis sa kalusugan ng pag-iisip sa iyong lugar [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline (Pambansang Linya ng Tulong para sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay) [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889)
- La Leche League (suporta sa pagpapasuso) [l.li.org](http://l.li.org)
- March of Dimes Postpartum Depression (Impormasyon sa Depresyon Pagkatapos Manganak mula sa March of Dimes) [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support Services (Mga Serbisyo sa Suporta Bago at Pagkatapos Manganak) [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying (Panahon ng Labis na Pag-iyak ng Sanggol) [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

Para hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga kostumer na bingi o may kahirapan sa pandinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).