

Додому після пологів під час пандемії COVID-19



Пандемія COVID-19 внесла зміни, що торкнулись багатьох породіль. Такі зміни можуть бути не очікувані, і до них важко пристосуватись. Якщо ваш план пологів змінився або вас розлучили з дитям після пологів, ви можете потребувати додаткової підтримки після повернення до дому. Ось кілька способів, як подбати про себе і зберегти зв'язок зі своєю дитиною.

Попіклуйтесь про себе



Ваше здоров'я — це важливо!

Ось що ви можете зробити, щоб подбати про свої потреби:

- Дозвольте собі насолодитись душем, ванною або іншими процедурами, які вам до вподоби.
- Намагайтесь якомога більше відпочивати.
- Просіть свого партнера, старших дітей або інших допомагати вам у хатніх справах.
- Знаходьте час для себе. Посидьте на вулиці, випийте що-небудь тепле, подивіться фільм, почитайте книгу або зателефонуйте друзям.



Пригнічений настрій або хвилювання — це поширене явище

Багато хто почуває себе пригнічено або схвильовано після пологів. Якщо ваш план пологів змінився або вас розлучили з дитям після пологів через COVID-19, ви можете ще більше засмутитись або розхвилюватись. Можливо, ви захочете поговорити про свої переживання з близькими друзями, знайомими або психологом. Якщо у вас виникнуть суїцидальні думки, ви можете зателефонувати в будь-який час на гарячу лінію National Suicide Prevention Lifeline (Національної служби запобігання самогубствам) за номером: 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) або приєднатись до чату за посиланням: suicidepreventionlifeline.org/chat.

Як зберегти зв'язок зі своєю дитиною

Коли ви дбаєте про дитину, ви прив'язуєтеся один до одного. Усмішки, обійми, сміх, зміна підгузків, носіння на руках й емоції — усе це допомагає встановити здоровий зв'язок із немовлям. Не треба бути ідеальними — просто робіть, що можете й коли можете.



Догляд за дитиною

Годуючи немовля, дивіться йому в очі й усміхайтесь, говоріть, співайте або мугикайте.

Годувати грудьми буває непросто. Якщо ви маєте з цим труднощі, допомога поряд.

- Попросіть свого сімейного лікаря дати вам контакти спеціаліста з грудного вигодовування.
- Знайдіть місцеву або віртуальну групу підтримки годуючих мам.

Інколи дітки плачуть і вередують, щоб ви не робили. Плач може бути для вашої дитини нормальною поведінкою, тому постарайтеся зберігати спокій. Якщо вам важко, зверніться по допомогу.

- Діти можуть капризувати, коли голодні, втомилась, їм потрібно поспати або вони хочуть на руки.
- Втомлене маля може вовтузитись і вертітись.



Як взаємодіяти з дитиною

Не будьте надто вимогливі до себе, доки вчитеся справлятися з потребами дитини. Деяких дітей можна заспокоїти погойдуванням, поплескуванням, співом або тихими фоновими звуками, а іншим потрібен спокій і тиша.

Діліться щастям і радістю, й це допоможе вам та дитинці. Співайте, читайте, грайтеся із дитиною — ось що допоможе зберегти маляти спокій, дасть відчуття безпеки, а також сприятиме розвитку мозку.

Спробуйте:

- читати;
- дивитись у дзеркало;
- слухати музику;
- лежати разом на підлозі на животі;
- грати в хованки;
- видавати разом із дитиною різні звуки.

Дитині добре, коли ви до неї торкаєтесь, притуляєте до себе і тискаєте її. Однак важливо спостерігати за реакцією дитини — наскільки їй подобаються такі дотики.

Джерела інформації



- сімейний лікар;
- цілодобову емоційну підтримку і консультації можна отримати за телефоном Washington Recovery Help Line (Лінії допомоги особам, що одужують, штату Вашингтон) або за телефоном екстреної психіатричної допомоги за місцем проживання warecoveryhelpline.org;
- National Suicide Prevention Lifeline (Національна служба запобігання самогубствам) suicidpreventionlifeline.org 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889);
- La Leche League (група підтримки грудного вигодовування) lalli.org;
- March of Dimes Postpartum Depression (фахівці з післяпологової депресії з організації March of Dimes) marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support Services (Служби перинатальної підтримки) perinatalsupport.org/for-parents; навчальна програма
- Period of Purple Crying purplecrying.info.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Якщо ви маєте вади слуху, зателефонуйте за номером 711 (Washington Relay) або надішліть листа на адресу ел. пошти: civil.rights@doh.wa.gov.