

# Trở Về Nhà

## Sau Sinh trong Đại Dịch COVID-19



Đại dịch COVID-19 đã làm thay đổi trải nghiệm sinh nở đối với nhiều bậc cha mẹ. Điều này có thể bất ngờ và khó khăn. Nếu kế hoạch sinh nở của quý vị thay đổi hoặc quý vị bị tách khỏi em bé sau sinh, quý vị có thể muốn được hỗ trợ bổ sung khi quý vị chuyển về nhà. Sau đây là một số cách mà quý vị có thể tự chăm sóc bản thân và gắn kết tình cảm với bé.

### Tự Chăm Sóc Bản Thân



#### Sức khỏe của quý vị là quan trọng

Sau đây là một số gợi ý về cách quý vị có thể tự chăm sóc cho các nhu cầu của bản thân:

- Nuông chiều bản thân với việc tắm vòi sen, tắm bồn hay các trị liệu cơ thể khác mà quý vị thích.
- Nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt.
- Đề nghị giúp đỡ với công việc trong nhà từ bạn đời, con cái lớn, và các nguồn trợ giúp khác.
- Dành thời gian cho bản thân. Ngồi ngoài trời, uống một ly đồ uống ấm, xem một bộ phim, đọc một cuốn sách hay gọi điện cho một người bạn.



#### Việc cảm thấy buồn chán hay lo âu là bình thường

Nhiều người cảm thấy buồn chán hay lo âu sau sinh. Nếu kế hoạch sinh nở của quý vị thay đổi hoặc quý vị bị tách khỏi em bé vì COVID-19, quý vị có thể cảm thấy đặc biệt buồn chán hay lo lắng. Quý vị có thể muốn nói chuyện với một người bạn tin cậy, một thành viên cộng đồng hay chuyên gia sức khỏe tâm thần về trải nghiệm của quý vị. Nếu quý vị có ý nghĩ tự tử, quý vị có thể gọi điện cho National Suicide Prevention Lifeline (Đường Dây Phòng Chống Tự Tử Quốc Gia) bất kỳ lúc nào theo số 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) hoặc trò chuyện tại [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

# Gắn Kết Tình Cảm Với Em Bé Của Quý Vị

Khi quý vị chăm sóc cho bé, quý vị và em bé sẽ gắn kết tình cảm với nhau. Cười mỉm, ôm ấp, cười to, thay tã, bế em bé và cho em bé ăn đều giúp xây dựng mối liên kết lành mạnh với em bé. Quý vị không cần phải hoàn hảo, chỉ cần làm những gì quý vị có thể, khi có thể.



## Chăm Sóc Em Bé

Khi cho em bé ăn, nhìn vào mắt bé và cười, nói chuyện, hát, hay thủ thỉ với bé khi bé ăn.

Chăm sóc bé có thể khó khăn. Có hỗ trợ nếu quý vị gặp khó khăn.

- Đề nghị nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị giới thiệu tới một chuyên gia tư vấn về cho con bú.
- Tìm một nhóm hỗ trợ cho con bú ở địa phương hay trên mạng.

Đôi khi các bé sẽ khóc và quấy cho dù quý vị có làm gì để dỗ các bé. Có thể với em bé của quý vị, khóc là việc bình thường, nên hãy cố làm tốt nhất có thể để giữ bình tĩnh. Nếu quý vị đang gặp khó khăn, hãy đề nghị giúp đỡ.

- Khi các bé quấy, có thể các bé đang đói, mệt, cần ngủ hay muốn được bế.
- Khi bé mệt, bé có thể muốn cựa quậy và di chuyển xung quanh.



## Tương Tác Với Em Bé Của Quý Vị

Hãy nhẹ nhàng với bản thân khi quý vị học cách đáp ứng nhu cầu của bé. Một số bé sẽ thấy dễ chịu khi được đu đưa, nhảy, hát hoặc tiếng ồn nền nhẹ, trong khi các bé khác có thể muốn không gian êm và tĩnh lặng.

Chia sẻ niềm vui và sự hân hoan là tốt cho quý vị và bé. Hát, đọc và chơi với bé giúp giữ ổn định tâm trạng của bé, giúp bé cảm thấy an toàn và giúp não bộ của bé phát triển.

Thử:

- đọc
- nhìn vào gương
- chơi nhạc
- cùng nằm xuống sàn nhà vào giờ bé nằm sấp
- chơi trò ú òa
- cùng tạo âm thanh với bé

Động chạm cơ thể và dỗ dành qua việc ôm ấp tốt cho bé. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải chú ý đến các biểu hiện của bé để biết bé thích được chạm vào người ở mức nào.

## Nguồn trợ giúp



- Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Của Quý Vị
- Để được hỗ trợ cảm xúc và giới thiệu 24 giờ, hãy liên hệ Washington Recovery Help Line (Đường Dây Trợ Giúp Phục Hồi Washington) hay đường dây khủng hoảng tâm thần trong khu vực của quý vị [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline (Đường Dây Phòng Chống Tự Tử Quốc Gia) [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889)
- La Leche League (hỗ trợ cho con bú) [lalli.org](http://lalli.org)
- March of Dimes Postpartum Depression (Trầm Cảm Sau Sinh March of Dimes) [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support Services (Dịch Vụ Hỗ Trợ Sau Sinh) [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying (Giai Đoạn Khóc Màu Tím) [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

Để yêu cầu tài liệu này ở định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Với khách hàng khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).