

COVID-19 મહામારી દરમિયાન બાળકના જન્મ પછી ઘરે જવું



COVID-19 મહામારીએ ઘણા માતા-પિતા માટે બાળકને જન્મ આપવાનો અનુભવ બદલી નાખ્યો છે. આ અણધાર્યું અને મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જો તમારી જન્મ યોજના બદલાઈ ગઈ હોય અથવા તમે જન્મ પછી તમારા બાળકથી અલગ થઈ ગયા હોવ તો તમને ઘરે સ્થાનાંતરિત થતી વખતે વધારાની મદદની જરૂર પડી શકે છે. અહીં કેટલીક રીતો છે જેનાથી તમે તમારી સંભાળ રાખી શકો અને તમારા બાળક સાથે સંબંધ કેળવી શકો છો.

પોતાની જાતની સંભાળ રાખવી



તમારું સ્વાસ્થ્ય મહત્વનું છે

તમને જોઈતી સંભાળ તમે કેવી રીતે મેળવી શકો તે અંગે અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે:

- શાવર, સ્નાન અથવા અન્ય શરીરની સારવારથી સંભાળ લો જે તમને ગમે છે.
- બને તેટલો આરામ કરો.
- તમારા જીવનસાથી, મોટા બાળકો અને મદદના અન્ય સ્ત્રોતો પાસેથી તમારા ઘરના કામોમાં મદદ માંગો.
- તમારા માટે સમય કાઢો. બહાર બેસો, ગરમ પીણું લો, મૂવી જુઓ, પુસ્તક વાંચો અથવા મિત્ર સાથે વાત કરો.



ઉદાસીનતા અથવા ચિંતા સામાન્ય છે

ઘણા લોકો જન્મ આપ્યા પછી હતાશા અથવા ચિંતા અનુભવે છે. જો તમારી જન્મ યોજના બદલાઈ ગઈ હોય અથવા તમે COVID-19 ને કારણે તમારા બાળકથી અલગ થઈ ગયા હો, તો તમે ખાસ કરીને નિરાશ અથવા ચિંતા અનુભવી શકો છો. તમારાં અનુભવ વિશે વિશ્વાસપાત્ર મિત્ર, સમુદાયના સભ્ય અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરવાની તમને ઈચ્છા હોય શકે છે. જો તમને આત્મહત્યાના વિચારો આવે, તો તમે કોઈપણ સમયે National Suicide Prevention Lifeline (નેશનલ સુસાઇડ પ્રિવેન્શન લાઇફલાઇન) ને 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) પર કોલ કરી શકો છો અથવા [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) પર ચેટ કરી શકો છો.

તમારા બાળક સાથે સંબંધ કેળવવો

જ્યારે તમે તમારા બાળકની સંભાળ રાખો છો, ત્યારે તમે એકબીજા સાથે જોડાઈ જાઓ છો. સ્મિત, આલિંગન, હાસ્ય, ડાયપર બદલાવવા, તમારા બાળકને પકડવું અને ખોરાક આપવો એ બધું જ તમને તમારા બાળક સાથે તંદુરસ્ત સંબંધ બનાવવામાં મદદ કરે છે. તમારે સંપૂર્ણ બનવાની જરૂર નથી, ફક્ત તમે જે કરી શકો તે કરો, તમે જ્યારે કરી શકો ત્યારે કરો.



તમારા બાળકની સંભાળ રાખવી

તમારા બાળકને ખવડાવતી વખતે, તમારા બાળકની આંખોમાં જુઓ અને જ્યારે તે ખાય છે ત્યારે સ્મિત કરો, વાત કરો, ગાઓ અથવા ગણગણો.

નર્સિંગ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જો તમે સંઘર્ષ કરી રહ્યાં હોવ તો સપોર્ટ ઉપલબ્ધ છે.

- તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને સ્તનપાન સલાહકારના રેફરલ માટે પૂછો.
- સ્થાનિક અથવા વર્ચ્યુઅલ લેક્ટેશન સપોર્ટ જૂથની તપાસ કરો.

ક્યારેક બાળકો રડે છે અને ચિંતા કરાવે છે, પછી ભલે તમે તેમને શાંત કરવા માટે ગમે તે કરો. તમારા બાળક માટે રડવું સામાન્ય હોઈ શકે છે, તેથી શાંત રહેવા માટે શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરો. જો તમને તકલીફ પડતી હોય, તો મદદ માંગો.

- જ્યારે બાળકો ચિંતા કરાવે ત્યારે તેમને ભૂખ લાગી હોય, થાકેલા હોય, નિદ્રાની જરૂર હોય અથવા કોઈ તેમને તેડીને ફરો તેમ ઇચ્છતા હોય.
- જ્યારે તમારું બાળક થાકેલું હોય ત્યારે તેઓ હરવા-ફરવા ઇચ્છે છે.



તમારા બાળક સાથે વાત કરો

તમારા બાળકની જરૂરિયાતોને કેવી રીતે પૂરી કરવી તે શીખતા હોવ ત્યારે તમારી સાથે નમ્ર બનો. કેટલાક બાળકોને ડોલતા, ઉછળતા, ગાવા અથવા શાંત પૃષ્ઠભૂમિ અવાજો દ્વારા દિલાસો મળે છે, જ્યારે અન્ય શાંત અને ચૂપચાપ રહેવાની ઇચ્છા રાખે છે.

આનંદ અને ખુશી શેર કરવી એ તમારા અને તમારા બાળક માટે સારું છે. તમારા બાળક સાથે ગાવું, વાંચવું અને રમવું તમારા બાળકના મૂડને સ્થિર કરવામાં, તેમને સુરક્ષિત અનુભવવામાં અને તેમના મગજના વિકાસમાં મદદ કરી શકે છે.

અજમાવો:

- વાંચન
- અરીસામાં જોવું
- સંગીત વગાડવું
- પેટ પર સૂવા માટે એકસાથે ફ્લોર પર સૂવું
- પીક-એ-બૂ વગાડવું
- તમારા બાળક સાથે શોરબકોર કરવો

આલિંગન અને ગળે લગાડીને શારીરિક સ્પર્શ અને આરામ તમારા બાળક માટે સારું છે. જો કે, તમારા બાળકને કેટલો સ્પર્શ ગમે છે કે કેમ તે જાણવા માટે તમારા બાળકના સંકેતો પર ધ્યાન આપવું મહત્વપૂર્ણ છે.

સ્ત્રોતો



- તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા
- 24-કલાક ભાવનાત્મક સપોર્ટ અને રેફરલ્સ માટે તમારા વિસ્તારમાં Washington Recovery Help Line (વોશિંગ્ટન રિકવરી હેલ્પ લાઇન) અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટી લાઇનનો સંપર્ક કરો warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (TTY વપરાશકર્તાઓ માટે 711 પછી 988 ડાયલ કરો)
- La Leche League (લેક્ટેશન સપોર્ટ) llli.org
- March of Dimes પોસ્ટપાર્ટમ ડિપ્રેશન marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support સર્વિસિસ perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

આ દસ્તાવેજને અન્ય ફોર્મેટમાં મેળવવાની વિનંતી કરવા માટે, 1-800-525-0127 પર કૉલ કરો. બહેરા અથવા ઓછું સાંભળી શકતા ગ્રાહકો, કૃપા કરીને 711 (Washington Relay) પર કૉલ કરો અથવા civil.rights@doh.wa.gov પર ઇમેઇલ કરો.