



COVID-19-ի համավարակի ընթացքում ծննդաբերությունից հետո տուժն վերադառնալը



COVID-19-ի համավարակը փոխել է ծննդաբերության պատկերացումը բազմաթիվ ծնողների համար: Սա կարող է անսպասելի և դժվար լինել: Եթե ձեր ծննդաբերության պլանը փոխվել է կամ ծննդաբերությունից հետո ձեզ առանձնացրել են ձեր բալիկից, գուցե լրացուցիչ աջակցության կարիք ունենաք տուն տեղափոխվելիս: Ահա մի քանի եղանակ, որոնցով կարող եք հոգ տանել ձեր մասին և ապահովել ձեր բալիկի հետ կապվածությունը:

Ձեր մասին հոգ տանելը



Ձեր առողջությունը կարևոր է

- Ահա որոշ առաջարկներ, եթե ինչպես կարող եք հոգալ ձեր սեփական կարիքները.
- Ցնցուղ, լոգանք ընդունել կամ մարմնի խնամքի ձեզ հաճելի այլ մոտեցումներ կիրառել:
 - Հնարավորինս շատ հանգստացել:
 - Օգնություն խնդրել տան հարցերում ձեր զուգընկերոջից, ավելի մեծ երեխաներից և աջակցության այլ աղբյուրներից:
 - Ձեզ համար ժամանակ տրամադրել: Նստեք դրսում, տաք խմիչք ըմպել, ֆիլմ դիտել, գիրք կարդացել կամ զանգեք ընկերոջը:



Անտրամադիր կամ հուզված լինելը սովորական երևույթ է այդ պարագայում

Ծննդաբերությունից հետո շատ կանանց մոտ է նկատվում անտրամադիր կամ հուզված վիճակ: Եթե ձեր ծննդաբերության պլանը փոխվել է կամ ձեզ առանձնացրել են ձեր փոքրիկից COVID-19-ի պատճառով, դուք կարող եք ավելի անտրամադիր կամ անհանգիստ լինել: Ձեր հույզերի մասին գուցե ցանկանաք զրուցել վստահելի ընկերոջ, համայնքի անդամի կամ հոգեկան առողջության մասնագետի հետ: Եթե ինքնասպանության մտքեր եք ունենում, ցանկացած ժամանակ կարող եք զանգահարել National Suicide Prevention Lifeline (Ինքնասպանությունների կանխարգելման ազգային թեժ գիծ) 1-800-273-8255 հեռախոսահամարով (TRS՝ 1-800-799-4889) կամ չաթ անել suicidepreventionlifeline.org/chat հղումով:

Ձեր բալիկի հետ կապվածությունը

Երբ խնամում եք ձեր բալիկին, միմյանց միջև ստեղծվում է կապվածություն: Ժպիտները, գրկախառնությունները, ծիծաղը, տակդիր փոխելը, ձեր բալիկին գրկելը և կերակրելն օգնում են առողջ կապ ստեղծել: Ձեր բալիկի հետ: Կարիք չկա որ կատարյալ լինեք, ուղղակի արեք ինչ կարող եք, երբ կարող եք:



Ձեր բալիկի մասին հոգալը

Ձեր բալիկին կերակրելիս նայեք ձեր բալիկի աչքերի մեջ և ժպտացեք, զրուցեք, երգեք կամ գուրգուրեք, մինչ նա ուտում է:

Հոգ տանելը կարող է դժվար լինել: Աջակցությունն առկա է, եթե դուք պայքարում եք:

- Ուղեգիր խնդրեք ձեր առողջապահական մատակարարից լակտացիայի խորհրդատուի մոտ գնալու համար:
- Փնտրեք լակտացիայի տեղական կամ վիրտուալ աջակցման խումբ:

Երբեմն բալիկները լացում են և անհանգիստ են լինում՝ անկախ նրանից, թե ինչ եք անում նրանց հանգստացնելու համար: Լացելը կարող է նորմալ լինել ձեր բալիկի համար, ուստի ձեզ հնարավորինս հանդարտ պահեք: Եթե դժվարանում եք, օգնություն խնդրեք:

- Երբ բալիկներն անհգանգիստ են, նրանք կարող են քաղցած լինել, հոգնած, ուզենան քնել կամ ցանկանան, որ գրկեք իրենց:
- Երբ ձեր բալիկը հոնգած է, նա կարող է ցանկանալ օրորվել և շարժվել:



Ձեր բալիկի հետ շփվելը

Մեղմ եղեք ձեր նկատմամբ, մինչ սովորում եք ձեր բալիկի կարիքները: Որոշ բալիկներ հանգստանում են ցնցումից, ցատկելուց, երգելուց կամ հանգիստ ֆոնային աղմուկից, իսկ որոշները կարող են հանդարտ ու հանգիստ վիճակ սիրել:

Ուրախությամբ ու երջանկությամբ կիսվելը լավ է ձեր և ձեր բալիկի համար: Երգելը, կարդալը և ձեր բալիկի հետ խաղալն օգնում են կայունացնել ձեր բալիկի տրամադրությունը, նրանց ապահով լինելու զգացողություն պարզաբանել և օգնում նրանց ուղեղին զարգանալ:

Փորձեք՝

- կարդալ
- հայելու մեջ նայել
- երաժշտություն նվագել
- միասին փորի վրա հատակին պառկել
- պահմտոցի խաղալ
- ձեր բալիկի հետ ձայներ արձակել

Տիզիկական հպումը և շոյումը գրկախառնությունների և փաթաթվելու միջոցով լավ է ձեր բալիկի համար: Ամեն դեպքում, կարևոր է ուշադրություն դարձնել ձեր բալիկի հուշումներին՝ հասկանալու, թե նա որքան հպման և շոյանքի կարիք ունի:

Ռեսուրսներ



- Ձեր առողջապահական մատակարարը
- 24-ժամյա զգացմունքային աջակցության և ուղեգրերի համար կապվեք Washington Recovery Help Line-ի (Վաշինգտոնի ապաքինման և օգնության հարցերով հեռախոսագիծ) հետ կամ ձեր տարածաշրջանում առկա հոգեկան առողջության ճգնաժամային հեռախոսագծով՝ warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline՝ suicidepreventionlifeline.org 988 (TTY օգտագործողների համար զանգահարեք 711, ապա 988)
- La Leche League (լակտացիայի աջակցություն) llli.org
- March of Dimes հետծննդաբերական դեպրեսիա marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support-ի ծառայություններ perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

Սույն փաստաթուղթն այլ ձևաչափով պահանջելու համար զանգահարեք 1-800-525-0127 հեռախոսահամարով: Իրով կամ լսողության խնդիր ունեցող հաճախորդներին խնդրում ենք զանգահարել 711 (Washington Relay) կամ էլեկտրոնային նամակ ուղարկել civil.rights@doh.wa.gov հասցեով: