



# برگشتن به خانه بعد از زایمان در دوران پاندمی کوئید-19

پاندمی کوئید-19 تجربه زایمان را برای بسیاری از والدین تغییر داده است. می‌تواند تجربه غیرمنتظره و دشواری باشد. چنانچه بعد از زایمان برنامه زایمان شما تغییر کرده باشد یا از نوزادتان جدا شده‌اید، احتمالاً هنگام برگشت به خانه به حمایت بیشتری نیاز دارید. در اینجا چند راهکار مراقبت از خود و ایجاد پیوند عاطفی با نوزادتان توضیح داده شدند.

## مراقبت کردن از خود

### احساس افسردگی یا اضطراب امری شایع است



بسیاری از افراد بعد از زایمان دچار افسردگی یا اضطراب می‌شوند. اگر به دلیل کوئید-19 برنامه زایمان شما تغییر کرده است یا از نوزادتان جدا شده‌اید، امکان دارد به طور ویژه احساس افسردگی یا نگرانی کنید. شاید بخواهید در مورد تجربه خود با یک دوست مورد اطمینان، عضو جامعه محلی یا یک متخصص سلامت روان صحبت کنید. چنانچه دارای افکار خودکشی هستید، می‌توانید در تمام اوقات با **National Suicide Prevention Lifeline** (خط نجات ملی پیشگیری از خودکشی) به شماره **1-800-273-8255** (TRS: 1-800-799-4889) تماس بگیرید یا به **suicidepreventionlifeline.org/chat** پیام ارسال نمایید.

### سلامت شما مهم است



در اینجا چند پیشنهاد در مورد نحوه مراقبت از نیازهای خود مطرح شدند:

- با یک دوش گرفتن، حمام کردن، یا رسیدگی‌های بدن که از آنها لذت می‌برید از خود مراقبت کنید.
- تا جاییکه ممکن است استراحت کنید.
- در منزل خود از شریک زندگی‌تان، فرزندان بزرگتر خود و سایر منابع حمایتی کمک بگیرید.
- برای خود وقت بگذارید. در فضای آزاد بنشینید، یک نوشیدنی گرم میل کنید، فیلم ببینید، کتاب بخوانید، یا به یک دوست تلفن کنید.

## ایجاد پیوند عاطفی با نوزاد خود

هنگام مراقبت از نوزاد خود، شما با یکدیگر پیوند عاطفی برقرار می‌کنید. لبخند زدن، در آغوش گرفتن، خندیدن، عوض کردن پوشک، بغل کردن نوزاد خود و شیر دادن همگی به شما در ایجاد یک رابطه سالم با نوزادتان کمک می‌کنند. لازم نیست بی‌نقص باشید، فقط کافی است هر زمان که برایتان مقدور است هر کاری که می‌توانید را انجام دهید.



### تعامل داشتن با نوزاد خود



هنگام یادگیری در مورد نحوه برطرف کردن نیازهای نوزاد خود با خودتان مهربان باشید. برخی از نوزادان با تاب دادن، بالا پایین پریدن، آواز خواندن یا صدای پس زمینه آرام شوند در حالیکه بقیه ممکن است سکوت و آرامش را دوست داشته باشند.

به اشتراک گذاشتن شادی و نشاط برای شما و نوزادتان خوب است. آواز خواندن، کتاب خواندن، بازی کردن با نوزادتان کمک می‌کنند که خلق و خوی نوزادتان پایدار بماند، باعث می‌شوند احساس امنیت کند و به رشد مغز او کمک می‌کنند.

امتحان کنید:

- کتاب خواندن
- نگاه کردن به آینه
- پخش کردن موسیقی
- دراز کشیدن روی زمین برای خوابیدن روی شکم
- دالی بازی کردن
- صدا ایجاد کردن همراه نوزاد خود

لمس فیزیکی و ایجاد حس آرامش از طریق در آغوش و بغل گرفتن برای نوزادتان خوب است. با این حال برای اینکه متوجه شوید نوزادتان تا چه میزان لمس شدن را دوست دارد مهم است که به نشانه‌های نوزاد خود توجه کنید.

### مراقبت کردن از نوزاد خود



هنگامی که به نوزادتان شیر می‌دهید، در حالی که مشغول خوردن است به چشم‌هایش نگاه کنید و لبخند بزنید، حرف بزنید، آواز بخوانید یا قربان صدقه اش بروید.

شیردادن می‌تواند کار دشواری باشد. چنانچه در این زمینه مشکل دارید حمایت فراهم می‌باشد.

- از ارائه دهنده مراقبت درمانی خود درخواست کنید شما را به یک مشاور شیردهی ارجاع دهد.
- به دنبال یک گروه حمایت شیردهی محلی یا مجازی باشید.

گاهی اوقات نوزادان گریه می‌کنند و نق می‌زنند مهم نیست برای آرام کردن آنها چه کاری می‌کنید. گریه کردن یک امر عادی برای نوزادتان است، بنابراین حداقل امکان سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. چنانچه مشکل دارید، کمک بخواهید.

- هنگامی که نوزادان نق می‌زنند ممکن است گرسنه، یا خسته باشند، خوابشان می‌آید، یا دوست دارند در آغوش گرفته شوند.

• هنگامی که نوزادتان خسته است ممکن است بخوابد تکان و حرکت داده شود.

## منابع



- ارائه‌دهنده مراقبت درمانی خود
- جهت دریافت حمایت عاطفی 24 ساعته و ارجاع با Washington Recovery Help Line (خط امداد بهبودی واشنگتن) یا خط بحران سلامت روان در منطقه خود تماس بگیرید [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) National Suicide Lifeline 988 (برای کاربران TTY شماره 711 سپس 988 را بگیرید)
- [lila.org](http://lila.org) (حمایت شیردهی) La Leche League
- [marchofdimes.org](http://marchofdimes.org) March of Dimes افسردگی پس از زایمان
- [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- [perinatalupport.org/for-parents](http://perinatalupport.org/for-parents) خدمات Perinatal Support
- [purplecrying.info](http://purplecrying.info) Period of Purple Crying

برای دریافت این سند در قالبی دیگر، با شماره تلفن 1-800-525-0127 تماس بگیرید. مشتریان ناشنوا یا دچار مشکلات شنوایی، لطفاً با 711 (Washington Relay) تماس بگیرید یا به نشانی [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ایمیل ارسال کنید.