

COVID-19 Pandemisinde Doğumdan sonra Eve Gidiş



COVID-19 pandemisi birçok ebeveyn için doğum yapma deneyimini değiştirdi. Bu durum beklenmedik ve zor olabilir. Doğum planınız değiştiyse veya doğumdan sonra bebeğinizden ayrı kaldıysanız, eve geçiş sürecinde ek destek isteyebilirsiniz. Kendinize bakmanın ve bebeğinizle bağ kurmanın bazı yolları aşağıda verilmiştir.

Kendinize Bakma



Sağlığınız önemlidir

Kendi ihtiyaçlarınızı nasıl karşılayabileceğinize dair işte bazı öneriler:

- Duş, banyo veya hoşunuza giden diğer vücut bakımlarıyla kendinizi bakın.
- Mümkün olduğunca dinlenin.
- Evinizde partnerinizden, büyük çocuklarınızdan ve diğer destek kaynaklarınızdan yardım isteyin.
- Kendinize zaman ayırın. Dışarıda oturun, sıcak bir şeyler için, film izleyin, kitap okuyun veya bir arkadaşınızı arayın.



Moralsız ya da endişeli hissetmek yaygındır

Birçok insan doğum yaptıktan sonra kendini morali bozuk ya da endişeli hisseder. Doğum planınız değiştiyse veya COVID-19 nedeniyle bebeğinizden ayrı kaldıysanız, özellikle moraliniz bozuk ya da endişeli hissedebilirsiniz. Deneyiminiz hakkında güvendiğiniz bir arkadaşınızla, bir topluluk üyesiyle veya ruh sağlığı uzmanıyla konuşmak isteyebilirsiniz. İntihar düşünceniz varsa, National Suicide Prevention Lifeline (Ulusal İntiharı Önleme Yaşam) Hattını istediğiniz zaman 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) numaradan arayabilir veya [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) adresinde sohbet edebilirsiniz.

Bebeğinizle Bağ Kurma

Bebeğinizle ilgilenirken birbirinize bağlanırsınız. Gülümsemeler, sarılmalar, kahkahalar, bez değişimleri, bebeğinizi kucağınıza almanız ve beslemeniz bebeğinizle sağlıklı bir bağ kurmanıza yardımcı olur. Mükemmel olmak zorunda değilsiniz, sadece imkanınız olduğunda elinizden geleni yapın.



Bebeğinizin İlgilenme

Bebeğinizi beslerken onun gözlerinin içine bakın ve bebeğiniz yemeğini yerken gülümseyin, konuşun, şarkı söyleyin veya mırıldanın.

Bebek bakımı zor olabilir. Zorlandığınız takdirde destek alabilirsiniz.

- Sağlık hizmeti sağlayıcınızdan sizi bir emzirme danışmanına yönlendirmesini isteyin.
- Yerel veya sanal bir emzirme grubu araştırın.

Bazen bebekler, onları yatıştırmak için ne yaparsanız yapın ağlar ve yaygara koparırlar. Ağlamak bebeğiniz için doğal olabilir, bu nedenle sakin kalmak için elinizden geleni yapın. Zor zamanlar geçiriyorsanız, yardım isteyin.

- Bebekler huysuzlandıklarında acıkmış, yorulmuş, uykusu gelmiş veya kucağa alınmak istiyor olabilirler.
- Bebeğiniz yorgun olduğunda kırırdanmak ve hareket etmek isteyebilir.



Bebeğinizle Etkileşimde Bulunma

Bebeğinizin ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını öğrenirken kendinize karşı nazık olun. Bazı bebekler sallanarak, hoplatılarak, şarkı söylenerek veya sessiz arka plan gürültüsüyle rahatlarlarken, diğerleri sakinlik ve sessizlik isteyebilir.

Mutluluğu ve sevinci paylaşmak size ve bebeğinize iyi gelecektir. Şarkı söylemek, kitap okumak ve bebeğinizle oynamak bebeğinizin ruh halini dengelemeye yardımcı olur, kendisini güvende hissetmesini sağlar ve beyninin gelişimine yardımcı olur.

Şunları deneyin:

- kitap okuma
- aynaya bakma
- müzik çalma
- Yerde oyun için birlikte yere uzanma
- ce-ee oynama
- bebeğinizle sesler çıkarma

Sarılma ve kucaklaşma yoluyla fiziksel temas ve rahatlatma bebeğiniz için iyidir. Bununla birlikte, bebeğinizin ne kadar dokunulmaktan hoşlandığını öğrenmek için bebeğinizin verdiği işaretlere dikkat etmeniz önemlidir.

Kaynaklar



- Sağlık Hizmetleri Sağlayıcınız
- 24 saat duygusal destek ve yönlendirmeler için Washington Recovery Help Line (Washington İyileşme Yardım) Hattı veya bölgenizdeki ruh sağlığı kriz hattı warecoveryhelpline.org ile iletişime geçin
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (TTY Kullanıcıları, önce 711'i sonra 988'i tuşlayın)
- La Leche League (emzirme desteği) llli.org
- March of Dimes Doğum Sonrası Depresyonu marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support Destek Hizmetleri perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

Bu belgeyi başka bir biçimde talep etmek için 1-800-525-0127 numaralı telefonu arayın. İşitme engelli olan veya işitme güçlüğü çeken müşteriler 711'i arayabilir (Washington Relay) ya da civil.rights@doh.wa.gov e-posta adresine yazabilir.