



# گھر واپسی کووڈ-19 عالمی وبا کے دوران پیدائش کے بعد

کووڈ-19 عالمی وبا نے کئی والدین کے لئے پیدائش کے عمل کو تبدیل کر دیا ہے۔ یہ غیر متوقع اور مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا پیدائش کا منصوبہ تبدیل ہوا تھا یا پیدائش کے بعد آپ کو بچے سے الگ کر دیا گیا تھا تو آپ کو گھر منتقلی کے دوران اضافی معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ درج ذیل کچھ طریقوں سے اپنا خیال رکھ سکتے ہیں اور اپنے بچے کے ساتھ تعلق قائم کر سکتے ہیں۔

## اپنا خیال رکھیں

اداسی یا گھبراہٹ محسوس  
ہونا عام بات ہے



آپ کی صحت  
اہم ہے



کئی لوگ پیدائش کے عمل سے گزرنے کے بعد اداسی یا گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ اگر کووڈ-19 کے باعث آپ کا پیدائش کا منصوبہ تبدیل ہوا تھا یا پیدائش کے بعد آپ کو بچے سے الگ کر دیا تھا تو آپ خاص طور پر اداسی یا پریشان ہو سکتے ہیں۔ شاید آپ کسی بھروسہ مند دوست، کمیونٹی کے رکن یا ذہنی صحت کے پیشہ ور سے اپنے تجربے کے بارے میں بات کرنا چاہیں۔ اگر آپ کو خودکشی کے خیالات آ رہے ہیں تو آپ کی بھی وقت National Suicide Prevention Lifeline (خودکشی کے انسداد کی قومی لائف لائن) کو 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) پر کال کر سکتے ہیں یا [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) پر چیٹ کر سکتے ہیں۔

ذیل میں اپنی ضروریات کا خیال رکھنے کے متعلق کچھ تجاویز دی گئی ہیں:

- شاور، باتھ یا دیگر پسندیدہ جسمانی عمل کے ذریعے اپنی دیکھ بھال کریں۔
- ہر ممکن حد تک آرام کریں۔
- اپنے ساتھی، بڑے بچوں اور معاونت کے دیگر ذرائع سے گھر میں مدد طلب کریں۔
- اپنے لئے وقت نکالیں۔ باہر بیٹھیں، گرم مشروب پیئیں، فلم دیکھیں، کتاب پڑھیں یا کسی دوست کو کال کریں۔



## اپنے بچے سے تعلق قائم کرنا

جب آپ اپنے بچے کا خیال رکھتے ہیں تو آپ دونوں کے درمیان ایک تعلق قائم ہوتا ہے۔ مسکرانا، گلے لگانا، ہنسنا، ڈائپر تبدیل کرنا، بچے کو اٹھانا اور کھانا کھلانا آپ کو اپنے بچے سے صحت مند تعلق قائم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ آپ کا بہترین ہونا ضروری نہیں، بس جو کر سکیں، جب کر سکیں، وہ کریں۔

### اپنے بچے سے تعامل کرنا



اپنے بچے کی ضروریات پوری کرنا سیکھنے کے عمل کے دوران خود سے نرمی کا رویہ رکھیں۔ کچھ بچوں کو جھولا دینے، ہلانے، گانا گانے یا پس منظر میں ہلکے شور سے آرام ملتا ہے جبکہ دیگر سکون اور خاموشی کے خواہش مند ہو سکتے ہیں۔

خوشی اور لطف شیئر کرنا آپ اور آپ کے بچے کے لئے اچھا ہے۔ اپنے بچے کے ساتھ گیت گانا، کتابیں پڑھنا اور کھیلنا اس کا موڈ بہتر کرنے میں مدد دیتا ہے، اسے تحفظ کا احساس دیتا ہے اور اس کے دماغ کی نشوونما میں مددگار ہوتا ہے۔

درج ذیل کام کرنے کی کوشش کریں:

- مطالعہ
- آئینہ دیکھنا
- موسیقی بجانا
- ٹمی ٹائم کے لئے اکٹھے زمین پر لیٹنا
- چہین چہپائی کھیلنا
- اپنے بچے کے ساتھ آوازیں نکالنا

بہلانے اور گلے لگانے کے ذریعے بچے کو جسمانی طور پر چھونا اور آرام پہنچانا اس کے لئے اچھا ہوتا ہے۔ تاہم بچے کے اشاروں پر توجہ دینا اہم ہے تاکہ آپ جان سکیں کہ اسے کس حد تک چھوئے جانا پسند ہے۔

### اپنے بچے کا خیال رکھنا



اپنے بچے کو کھانا کھلاتے ہوئے بچے کی آنکھوں میں دیکھ کر مسکرائیں، بات کریں، گانا گائیں یا پیار بھری آوازیں نکالیں۔

دودھ پلانا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو مشکل ہو رہی ہے تو معاونت دستیاب ہے۔

• اپنے طبی معالج سے کسی دودھ پلانے کے مشیر کا حوالہ طلب کریں۔

• مقامی یا ورچوئل دودھ پلانے کا سپورٹ گروپ تلاش کریں۔

بعض اوقات آپ بچوں کو پرسکون کرنے کے لئے کچھ بھی کر لیں، وہ پھر بھی روئے ہیں اور چڑتے ہیں۔ رونا آپ کے بچے کا معمول ہو سکتا ہے، تو پرسکون رہنے کی پوری کوشش کریں۔ اگر آپ کو مشکل ہو رہی ہے تو مدد طلب کریں۔

• جب بچے چڑچڑے ہوئے ہیں تو امکان ہوتا ہے کہ انہیں بھوک لگی ہے، تھکاوٹ ہے، نیند آ رہی ہے یا گود چاہیے۔

• جب آپ کا بچہ تھکا ہوا ہو تو شاید وہ ہلنا جلنا پسند کرے۔

## وسائل



- آپ کا طبی معالج
- 24 گھنٹے جذباتی معاونت اور حوالوں کے لئے Washington Recovery Help Line (واشنگٹن بحالی کی ہیلپ لائن) یا اپنے علاقے میں ذہنی صحت کے بحران کی ہیلپ لائن سے رابطہ کریں [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) National Suicide Lifeline (988 صارفین کے لئے 711 ملائیں، پھر 988 ملائیں)
- [lila.org](http://lila.org) La Leche League (دودھ پلانے میں معاونت)
- [marchofdimes.org](http://marchofdimes.org) March of Dimes بعد از پیدائش ڈپریشن
- [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents) Perinatal Support سروسز
- [purplecrying.info](http://purplecrying.info) Period of Purple Crying

کسی اور شکل میں اس دستاویز کی درخواست کرنے کے لیے، 1-800-525-0127 پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے صارفین، براہ کرم 711 (Washington Relay) پر کال کریں یا [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) پر ای میل کریں۔