



በ COVID-19 ወረርሽኝ ወቅት ከወሊድ በኋላ ወደ ቤት መሄድ



የ COVID-19 ወረርሽኝ ለብዙ ወላጆች የመውለድን ልምድ/ኢጋጣሚ ቀይሯል። ይህ ያልተጠበቀ እና ከባድ ሊሆን ይችላል። የወሊድ እቅድዎ ከተቀየረ ወይም ከወሊድ በኋላ ከጨቅላ ህጻንዎ ከተለዩ፣ ወደ ቤት ሲሸጋገሩ ተጨማሪ ድጋፍ ይፈልጉ ይሆናል። እራስዎን የሚንከባከቡበት እና ከህጻንዎ ጋር የሚቆራኙበት ጥቂት መንገዶች እነዚህ።

እራስዎን መንከባከብ



ጤናዎ አስፈላጊ ነው

የራስዎን ፍላጎቶች እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ ጥቂት ሃሳቦች/ምክሮች እነዚህ፡-

- በሻወር፣ ባዝ ወይም በሌላ በሚወዱት የገላ መንከባከቢያ መንገዶች እራስዎን ይንከባከቡ።
- የሚችሉትን ያህል እረፍት ይውሰዱ።
- በቤትዎ ውስጥ ከአጋርዎ፣ ከትልቅ ልጆችዎት እና ከሌሎች የድጋፍ ምንጮች እርዳታ ይጠይቁ።
- ለራስዎ ጊዜ ይውሰዱ። ውጪ ይቀመጡ፣ ለብ ያለ መጠጥ ይጠጡ፣ ፊልም ይዩ፣ መጽሐፍ ያንብቡ ወይም ለጓደኛዎት ይደውሉ።



ማዘን ወይም መጨነቅ የተለመደ ነው

ብዙ ሰዎች ከወሊድ በኋላ ያዝናሉ ወይም ይጨነቃሉ። የወሊድ እቅድዎ ከተቀየረ ወይም ከወሊድ በኋላ በ COVID-19 ምክንያት ከጨቅላ ህጻንዎ ከተለዩ፣ በተለይ ሊያዝኩ ወይም ሊጨነቁ ይችላሉ። ስለ ልምድዎ ከታማኝ ጓደኛ፣ የማህበረሰብ አባል፣ ወይም የአእምሮ ጤና ባለሙያ ማውራት ይፈልጉ ይሆናል። ራስዎን የመግደል ሃሳቦች እያሰቡ ከሆነ፣ National Suicide Prevention Lifeline (ለብሔራዊ ራስን መግደል መከላከያ የህይወት መስመር) በማንኛውም ሰዓት በ 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) መደወል ወይም በ [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) መነጋገር ይችላሉ።

ከህጻንዎ ጋር መቆራኘት

ለህጻንዎ እንክብካቤ ሲያደርጉ፣ እርስዎ በራስዎ ትቆራኛላችሁ። ፈገግታዎች፣ ማቀፍ፣ ሳቅ፣ ዳይፐር መቀየር፣ ህጻንዎን መያዝ፣ እና መመገብ/ማብላት በሙሉ ከህጻንዎ ጋር ጤናኛ ግንኙነት እንዲገነቡ ይረዳዎታል። ፍጹም መሆን አይጠበቅብዎትም፣ የሚችሉትን ነገር ብቻ በሚችሉት ጊዜ ያድርጉ።



ህጻንዎን መንከባከብ

ህጻንዎን ሲመግቡ፣ የህጻንዎን ዓይን እያዩ ፈገግ ይበሉ፣ ያውሩ፣ ይዘምሩ ወይም እየበሉ ሳለ ይቀልዱ።

ጡት ማጥባት ከባድ ሊሆን ይችላል። እየተቸገሩ ከሆነ እርዳታ ይገኛል/ይኖራል።

- የጤና እንክብካቤ ሰጪዎን ለአጥቢ አማካሪ ሪፈራል ይጠይቁ።
- አካባቢያዊ ወይም ምናባዊ የአጥቢ ድጋፍ ቡድን ይፈልጉ።

አንዳንድ ህጻናትን ለማረጋጋት ምንም ቢያደርጉ ያለቅሱ እና ይጫነጫሉ። ለህጻንዎ ማልቀስ መደበኛ ሊሆን ይችላል፣ ስለዚህ ለመረጋጋት የተቻሉትን ያህል ይሞክሩ። አስቸጋሪ ከሆኑብዎት፣ እርዳታ ይጠይቁ።

- ህጻናት ሲጫነጩ ርቧቸው፣ ደክሟቸው፣ እንቅልፍ ፈልገው፣ ወይም መያዝ/መታቀፍ ፈልገው ሊሆን ይችላል።
- ህጻንዎ ሲደክመው/ማት ሊቁነጠነጡ ወይም መዟዟር ሊፈልጉ ይችላሉ።



ከህጻንዎ ጋር መስተጋብር መፍጠር

የልጅዎን ፍላጎት ለሚሟላት ሲማሩ ለራስዎ የተረጋጉ ይሁኑ። አንዳንድ ህጻናት በማነቃነቅ፣ በማወዛወዝ፣ በማዘም ወይም ለስለስ ባለ የኋላ ጫጫታ ሊመቻቸው ይችላል። ሌሎች ደግሞ የተረጋጋ እና ጸጥ ያለ ነገር ይፈልጉ ይሆናል።

ደስታን እና ፍሰሃን አብሮ መካፈል ለእርስዎ እና ለህጻንዎ ጥሩ ነው። ማዘም፣ ማንበብ፣ እና ከህጻንዎ ጋር አብሮ መጫወት የህጻንዎን ስሜት ለማረጋጋት ይጠቅማል፣ ደህንነት እንዲሰማቸው እና አእምሮቸው እንዲያደግ ይጠቅማል።

ይሞክሩ፡-

- ማንበብ
- በመስታወት ማየት
- ሙዚቃ መጫወት
- ለተሟ ጊዜ (tummy time) አብሮ መሬት ላይ መጋደም
- አየሁህ/ሽ መጫወት
- ከህጻንዎ ጋር ድምጻችን ማውጣት

አካላዊ ንክኪ እና በማቀፍ ምቹት መስጠት ለህጻንዎ ጥሩ ነው። ሆኖም፣ ህጻንዎ ምን ያህል ንክኪ እንደሚወድ/እንደምትወድ ለማወቅ ለህጻንዎ ምልክቶች ትኩረት መስጠት አፍፈላጊ ነው።

የመረጃ ምንጮች



- የጤና እንክብካቤ ሰጪዎ
- ለ 24-ሰዓት ስሜታዊ ድጋፍ እና ሪፈራሎች Washington Recovery Help Line (የዋሺንግተን የማገገም እርዳታ መስመርን) ወይም በአካባቢዎ ያለ የአእምሮ ጤና ቀውስ መስመር warecoveryhelpline.org ያግኙ።
- National Suicide Lifeline (ብሔራዊ ራስን የመግደል የህይወት መስመር) suicidepreventionlifeline.org 988 (ለ TTY ተጠቃሚዎች ወደ 711 ይደውሉ ከዛ 988 ይጫኑ)
- La Leche League (lactation support) (ላ ሊቼ ሊግ) llli.org
- March of Dimes Postpartum Depression (ማርች አፍ ዳይምስ የድህረ ወሊድ ጭንቀት) marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support Services (ቅድመ ድጋፍ አገልግሎቶች) perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying (የሐምራዊ ለቅሶ ጊዜ) purplecrying.info

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ civil.rights@doh.wa.gov አሜይል ማድረግ ይችላሉ።