



# COVID-19 大流行疫情 期間分娩後 回家



COVID-19 大流行病改變了許多父母的分娩過程與體驗。這可能是意想不到且困難重重的狀況。若您的分娩計劃發生了改變或您在分娩後與寶寶分開了，您在回到家中後的過渡期可能會需要其他的支援。您可以透過以下幾種方式照顧自己並與寶寶培養感情。

## 照顧您自己



### 您的健康 很重要

以下建議能幫助您滿足自己的需求：

- 用淋浴、浴缸或其他您喜歡的身體護理方式來滋養自己。
- 儘量多休息。
- 向您家中的伴侶、年長的孩子以及其他支援資源尋求協助。
- 留一些時間給自己。坐在屋子外稍歇，喝一杯熱飲，看一場電影，讀一本書，或者打電話給朋友。



### 情緒低落或 焦慮是常見的現象

許多人在生完孩子後會感到沮喪或焦慮。若您的分娩計劃因 COVID-19 而改變或者您在分娩後與您的寶寶分開，您可能會因此感到特別沮喪或擔心。您可以和一個值得信賴的朋友、社區成員或心理健康專家談談您的經歷。若您有自殺的想法，您可以隨時致電 National Suicide Prevention Lifeline (全美預防自殺生命線)，電話 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) 或透過 [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://suicidepreventionlifeline.org/chat) 進行談話。

# 與寶寶培養感情

您在照顧寶寶的同時也會與他們培養感情。微笑、擁抱、笑聲、換尿布、抱著嬰兒和餵奶都有助於您與嬰兒建立健康的感情。您無需事事完美，您只需在您能做之時做您能做之事即可。



## 照顧您的寶寶

在您給寶寶哺乳，看著寶寶的眼睛並對他們微笑、講話、唱歌或輕哼。

哺乳可能會很難。在您一籌莫展時，可以尋求支援。

- 請您的醫療保健提供者向您推薦一位哺乳顧問。
- 尋找當地或遠端的哺乳支援團體。

有時，無論您如何安撫他們，寶寶就是哭鬧不休。寶寶哭泣是很正常的事，所以請儘量保持冷靜。如果您有困難，尋求幫助。

- 當寶寶吵鬧時，他們可能是餓了、累了、需要小睡或想要被抱著。
- 當您的寶寶累了，他們可能會想要扭動和移動。



## 與寶寶互動

當您學習如何滿足寶寶的需求時，請記得溫柔地對待自己。有些嬰兒能透過搖擺、上下晃動、唱歌或安靜的背景音獲得安慰，而另一些嬰兒可能需要平靜和安靜。

分享幸福和快樂對您和您的孩子都有好處。與寶寶一起唱歌、讀書和玩耍有助於穩定寶寶的情緒，讓他們感到安全，並有助於他們的大腦發育。

試著：

- 朗讀
- 照鏡子
- 播放音樂
- 在地板上與寶寶一起度過肚子貼地的時光
- 玩躲貓貓
- 與寶寶一起發出一些聲音

肢體接觸與安慰地偎依和擁抱對您的寶寶有好處。但是，重要的是要注意寶寶所表現出的提示，瞭解您的寶寶喜歡什麼程度的接觸。

# 資源



- 醫療保健提供者
- 如需 24 小時的情感支援和推薦，請聯繫您所在地區的 Washington Recovery Help Line（華盛頓康復幫助熱線）或精神健康危機熱線 [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Prevention Lifeline（全美預防自殺生命線）  
[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
撥打 988（TTY（聽障專線）用戶請先撥 711，再撥 988）
- La Leche League（哺乳支持）[lalli.org](http://lalli.org)
- March of Dimes 產後抑鬱  
[marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support Services（圍產期支援服務）[perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying（新生兒啼哭時期）[purplecrying.info](http://purplecrying.info)

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。