

# Rückkehr nach Hause nach der Geburt während der COVID-19- Pandemie



Durch die COVID-19-Pandemie hat sich für viele Eltern die Erfahrung der Geburt verändert. Dies war möglicherweise unerwartet und kann schwierig für sie sein. Wenn sich Ihr Geburtsplan geändert hat oder Sie nach der Geburt von Ihrem Baby getrennt wurden, wünschen Sie möglicherweise zusätzliche Unterstützung bei der Rückkehr nach Hause. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie sich um sich selbst kümmern und eine Bindung zu Ihrem Baby aufbauen können.

## Sie müssen sich um sich selbst kümmern



### Ihre Gesundheit ist wichtig

Hier sind einige Empfehlungen, wie Sie für Ihre eigenen Bedürfnisse sorgen können:

- Verwöhnen Sie sich mit einer Dusche, einem Bad oder anderer Körperpflege, die Sie gern mögen.
- Ruhen Sie sich so viel wie möglich aus.
- Bitten Sie in Ihrem Haushalt um Hilfe durch Ihren Partner, ältere Kinder und andere Personen, die Unterstützung leisten können.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich. Setzen Sie sich nach draußen, trinken Sie ein warmes Getränk, sehen Sie sich einen Film an, lesen Sie ein Buch oder rufen Sie eine(n) Freund(in) an.



### Niedergeschlagen- heit oder Angst- gefühle kommen häufig vor

Viele Menschen fühlen sich nach der Geburt niedergeschlagen oder haben Angstgefühle. Wenn sich Ihr Geburtsplan aufgrund von COVID-19 geändert hat oder Sie von Ihrem Baby getrennt wurden, fühlen Sie sich möglicherweise besonders niedergeschlagen oder besorgt. Vielleicht möchten Sie mit einem Freund oder einer Freundin, dem bzw. der sie vertrauen, mit einem Mitglied der Gemeinschaft oder einem Psychologen /einer Psychologin über Ihre Erfahrungen sprechen. Wenn Sie Suizidgedanken haben, können Sie jederzeit die National Suicide Prevention Lifeline (Nationale Rettungs-Hotline für Suizidprävention) unter 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) anrufen oder unter [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) per Chat Kontakt aufnehmen.

# Bindung zu Ihrem Baby

Wenn Sie sich um Ihr Baby kümmern, bauen Sie eine Bindung zueinander auf. Lächeln, umarmen, lachen, Windeln wechseln, Ihr Baby halten und füttern helfen Ihnen, eine gesunde Bindung zu Ihrem Baby aufzubauen. Sie müssen nicht perfekt sein, tun Sie einfach, was Sie können, wenn Sie können.



## So kümmern Sie sich um Ihr Baby

Schauen Sie Ihrem Baby beim Füttern in die Augen und lächeln, sprechen, singen Sie oder kosen Sie es, während es isst.

Das Stillen kann Schwierigkeiten bereiten. Es gibt Hilfe, wenn Sie Probleme haben.

- Bitten Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin um eine Überweisung zu einer Stillberatung.
- Suchen Sie nach einer lokalen oder virtuellen Selbsthilfegruppe für die Stillzeit.

Manchmal werden weinen und schreien Babys, egal was Sie tun, um sie zu beruhigen. Weinen kann bei Ihrem Baby normal sein, also tun Sie alles, um ruhig zu bleiben. Wenn es für Sie zu anstrengend ist, bitten Sie um Hilfe.

- Wenn Babys schreien, haben sie möglicherweise Hunger, sind müde und müssen mal kurz überschlafen oder möchten im Arm gehalten werden.
- Wenn Ihr Baby müde ist, möchte es vielleicht gewippt und herumgetragen werden.



## So interagieren Sie mit Ihrem Baby

Seien Sie sanft zu sich selbst, während Sie lernen, wie Sie die Bedürfnisse Ihres Babys erfüllen können. Einige Babys beruhigen sich durch Schaukeln, Wippen, Singen oder leise Hintergrundgeräusche, während andere möglicherweise Ruhe und Stille wünschen.

Glück und Freude zu teilen ist gut für Sie und Ihr Baby. Ihrem Baby etwas vorsingen oder -lesen und mit ihm spielen hilft, die Stimmung Ihres Babys zu stabilisieren, gibt ihm ein Gefühl der Sicherheit und hilft seinem Gehirn, sich zu entwickeln.

Versuchen Sie Folgendes:

- lesen
- in einen Spiegel schauen lassen
- Musik spielen
- gemeinsam für die Zeit auf dem Bauch auf dem Boden liegen
- Kuckuck spielen
- Geräusche mit Ihrem Baby machen

Körperliche Berührungen und Geborgenheit durch Kuscheln und Knuddeln tun Ihrem Baby gut. Es ist jedoch wichtig, dabei auf die Signale Ihres Babys zu achten, um herauszufinden, wie viel Berührung Ihr Baby mag.

## Ressourcen



- Ihr Arzt / Ihre Ärztin
- Wenden Sie sich für emotionale Unterstützung und Verweise an andere Hilfemöglichkeiten 24 Stunden rund um die Uhr an die Washington Recovery Help Line (Genesungshotline des Bundesstaates Washington) oder die Krisen-Hotline für psychische Gesundheit in Ihrer Region unter [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org).
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
988 (für TTY-Benutzer bitte die 711 wählen und dann die 988)
- La Leche League (Stillberatung) [lalli.org](http://lalli.org)
- March of Dimes Wochenbettdepression [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support-Dienste [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

Um dieses Dokument in einem anderen Format zu erhalten, rufen Sie bitte 1-800-525-0127 an. Gehörlose oder schwerhörige Kunden rufen bitte 711 (Washington Relay) an oder senden eine E-Mail an [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).