

कोविड-19 महामारी च्या दरम्यान जन्म झाल्यानंतर घरी जात आहात



कोविड-19 महामारीमुळे अनेक पालकांच्या दृष्टिकोनातून मुलाला जन्म देण्याच्या अनुभवात बदल झाला आहे. हे अनपेक्षित आणि अवघड असू शकते. जर बाळाला जन्म देण्याच्या प्रक्रियेत काही बदल झाला असेल किंवा त्या बाळाला जन्मानंतर तुमच्यापासून दूर ठेवावे लागले असेल तर या बदलाचा भाग म्हणून तुम्हाला अतिरिक्त मदतीची आवश्यकता भासू शकते. काही उपायांच्या मदतीने तुम्ही स्वतःची काळजी घेण्याबरोबर बाळाबरोबर बंध दृढ करू शकता.

तुमच्या स्वतःची काळजी घेणे



तुमचे आरोग्य महत्त्वाचे आहे

तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या गरजांची काळजी कशी घेऊ शकता यासाठी काही सुचना येथे आहेत:

- तुम्हाला आवडत असेल अश्या शॉवर, आंघोळ किंवा इतर शारीरिक उपचारांनी स्वतःचे पोषण करा.
- शक्य तितका जास्त आराम करा.
- तुमचा जोडीदार, मोठी मुले आणि आजूबाजूला मदतीसाठी असलेल्या लोकांकडून मदत मागा.
- स्वतःसाठी वेळ काढा. बाहेर बसा, गरम पेये प्या, सिनेमा पहा, पुस्तक वाचा, किंवा मित्रांना फोन करा.



उदास किंवा चिंतातूर वाटणे सर्वसामान्य आहे

जन्म दिल्यानंतर बऱ्याच लोकांना उदास वाटते किंवा चिंता वाटत राहते. कोविड-19 मुळे जर बाळाला जन्म देण्याच्या प्रक्रियेत काही बदल झाला असेल किंवा त्या बाळाला जन्मानंतर तुमच्यापासून दूर ठेवावे लागले असेल तर तुम्हाला उदासवाणे किंवा चिंतातूर वाटण्याची शक्यता जास्त आहे. तुम्ही तुमच्या अनुभवांबद्दल विश्वासू मैत्रिणी, समाजातील एखादी व्यक्ती किंवा मानसिक आरोग्य व्यावसायिक यांच्याशी बोलू शकता. तुमच्या मनात आत्महत्येचे विचार येत असल्यास, तुम्ही National Suicide Prevention Lifeline (राष्ट्रीय आत्महत्ये प्रतिबंधन लाईफलाइन) ला कोणत्याही वेळी 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) येथे कॉल करू शकता किंवा [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) येथे चॅट करू शकता.

तुमच्या बाळाशी संबंध दृढ होणे

जेव्हा तुम्ही आपल्या बाळाची काळजी घेता तेव्हा तुमच्यात संबंध दृढ होत जातात. हसणे, मिठी मारणे, डायपर बदलणे, तुमच्या बाळाला धरणे, आणि पाजणे या सर्व गोष्टी केल्याने तुमचे तुमच्या बाळाशी असलेले नाते अधिक बळकट बनवण्यास मदत होते. तुम्ही परिपूर्ण असण्याची गरज नाही, तुम्ही जे काही करू शकता, जेव्हा करू शकता, तेव्हा ते करा.



तुमच्या बाळाची काळजी घेणे

तुमच्या बाळाला पाजताना/ ते खात असताना, डोळ्यात डोळे घालून बघा आणि हसा, बोला, गाणे गाणं म्हणा किंवा हळू आवाजात बोला.

बाळाचे संगोपन करणे अवघड असू शकते. तुम्हाला काही त्रास होत असेल किंवा समस्या असेल तर मदत उपलब्ध आहे.

- तुम्हाला गरज भासल्यास आरोग्यसेवा प्रदात्यामार्फत स्तनपान सल्लागाराशी बोला.
- स्थानिक किंवा व्हर्च्युअल स्तनापन सहाय्यता समूहाचा शोध घ्या.

काहीवेळा बाळाला शांत करण्यासाठी तुम्ही काहीही केले तरी ते रडेल आणि गोंधळ घालेल. तुमच्या बाळासाठी रडणे सामान्य असू शकते म्हणून तुम्ही शांत राहण्याचा सर्वतोपरी प्रयत्न करा. तुम्हाला हाताळणे अवघड होत असल्यास, मदत मागा.

- जेव्हा मुलं रडून गोंधळ घालत असतात तेव्हा ती कदाचित भुकेली, थकलेली असू असतात, त्यांना झोप येत असते किंवा तुम्ही त्यांना जवळ घ्यावे असेही वाटण्याची शक्यता असते.
- जेव्हा तुमचे बाळ थकलेले असते तेव्हा त्याला वळवळ करावयाची आणि सभोवताली फिरण्याची इच्छा असते.



तुमच्या बाळाशी परस्पर संवाद साधणे

तुम्ही तुमच्या बाळाच्या गरज कशा पूर्ण कराव्यात हे शिकत असल्याने तुम्ही शांत, सौम्य राहा. काही मुलं हलवण्याने, थोपटण्याने, गाणे गायल्याने, मंद आवाजाच्या वातावरणात स्वस्थ व आरामदायक राहतात तर काहीना संपूर्ण शांतता लागते.

तुमच्या आणि तुमच्या बाळासाठी आनंद आणि मौजमजा शेअर करणे चांगले असते. गायन, वाचन आणि खेळणे तुमच्या बाळांचा मूड स्थिर करण्यास, त्यांना सुरक्षित वाटण्यास मदत करते आणि त्यांच्या मेंदूच्या विकासासाठी मदत करते.

हे करून पहा:

- वाचन करणे
- आरशात पाहणे
- संगीत वाजवणे
- बाळ जागे असताना त्याच्याकडे पाहत राहण्यास (टमी टाईम) जमिनीवर एकत्रित पडून राहणे
- बाळासोबत लपाछपी खेळणे
- तुमच्या बाळासोबत विविध आवाज करणे

तुमच्या बाळाला शारीरिक स्पर्श करून बिलगून घेणे आणि त्याला कुशीत घेतल्यामुळे आराम दायक व स्वस्थ वाटते. तथापि, तुमच्या बाळाच्या इशार्यामधून तुमच्या बाळाला स्पर्श कितपत आवडतो हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

संसाधने



- तुमचे आरोग्य सेवा प्रदाते
- 24-तास भावनिक सहाय्यासाठी आणि संदर्भासाठी Washington Recovery help Line (वॉशिंग्टन रिकव्हरी हेल्प लाइन) किंवा तुमच्या भागातील मानसिक आरोग्य क्रायसिस लाइन warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (TTY वापरकर्त्यासाठी आधी 711 नंतर 988 डायल करा)
- La Leche League (स्तनपान सहाय्यता) llli.org
- March of Dimes प्रसवपश्चात उदासीनता marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support सेवा perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

हा दस्तावेज दुसऱ्या स्वरूपामध्ये मिळण्याची विनंती करण्यास, 1-800-525-0127 ला कॉल करावा. मूक किंवा बधीर ग्राहकांनी, कृपया 711 (Washington Relay) कॉल करावा किंवा civil.rights@doh.wa.gov ला ईमेल करावा.