



# COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣਾ



COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੇ ਕਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ



### ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਇੱਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ, ਨਹਾਉਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਨਪਸੰਦ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਬਾਹਰ ਬੈਠੋ, ਗਰਮ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਓ, ਕੋਈ ਮੂਵੀ ਦੇਖੋ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।



### ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ

ਕਈ ਲੋਕ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਸਤ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਦੱਸ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) 'ਤੇ National Suicide Prevention Lifeline (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਲਾਈਫਲਾਈਨ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸੰਬੰਧ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ, ਗਲੇ ਲੱਗਣਾ, ਹੱਸਣਾ, ਡਾਈਪਰ ਬਦਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੱਸ ਓਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਖੇ ਅਤੇ ਮੁਸਕੁਰਾਓ, ਗੱਲ ਕਰੋ, ਗਾਣਾ ਗਾਓ, ਜਾਂ ਗੁਣਗੁਣਾਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਪੋਰਟ ਗ੍ਰੁੱਪ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਲਓ, ਬੱਚੇ ਫਿਰ ਵੀ ਰੋਣਗੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਰੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।

- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਫੜੋ।
- ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਿੱਲਣਾ-ਢੁਲਣਾ ਜਾਂ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਝੂਲਾ ਝੂਲਾਉਣ, ਉਛਾਲੇ ਜਾਣ, ਗਾਣਾ ਗਾਏ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਨਾਟੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੜ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ:

- ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ
- ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਉਣਾ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਇਕੱਠੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ
- ਲੁਕਣ-ਛਿਪਾਈ ਖੇਡਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ

ਗਲੇ ਲੱਗ ਕੇ ਅਤੇ ਪੁਚਕਾਰਦੇ ਹੋਏ ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਰ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਤਰਫ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਛੂਹੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।

## ਸੰਸਾਧਨ



- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- 24-ਘੰਟੇ ਭਾਵਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰੇਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ Washington Recovery Help Line (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ) ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਲਾਈਨ ਲਾਈਨ) [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 988 (TTY ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ 711, ਫਿਰ 988 ਡਾਇਲ ਕਰੋ)
- La Leche League (ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ) [l.li.org](http://l.li.org)
- March of Dimes Postpartum Depression (ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਸ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support Services (ਜਨਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ) [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying (ਪੀਰੀਅਡ ਆਫ ਪਰਪਲ ਕਰਾਈੰਗ) [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।