



# ການກັບບ້ານ ຫຼັງເກີດໃນລະຫວ່າງ COVID-19 ມີການແຜ່ລະບາດ



ການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19 ໄດ້ປ່ຽນແປງປະສົບການໃນການ ໃຫ້ກຳເນີດຂອງພໍ່ແມ່ຫຼາຍຄົນ. ນີ້ສາມາດເປັນເລື່ອງທີ່ ຄາດການບໍ່ເຖິງ ແລະ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ຖ້າແຜນການເກີດຂອງທ່ານມີການປ່ຽນແປງ ຫຼື ທ່ານຖືກແຍກອອກ ຈາກລູກຂອງທ່ານ ຫຼັງຈາກເກີດ, ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການການສະໜັບ ສະໜູນເພີ່ມເຕີມ ເມື່ອທ່ານຍ້າຍກັບຄືນໄປເຮືອນ. ນີ້ແມ່ນບາງວິທີທີ່ທ່ານ ສາມາດເບິ່ງແຍງຕົວເອງ ແລະ ຜູກພັນກັບລູກ ຂອງທ່ານ.

## ການດູແລຕົວທ່ານເອງ



### ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນ

ນີ້ ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງ ສຳລັບວິທີທີ່ທ່ານສາມາດ ເບິ່ງແຍງໄດ້ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານເອງ:

- ການດູແລຕົວທ່ານເອງດ້ວຍການອາບນ້ຳ, ຫຼື ການ ປິ່ນປົວ ຮ່າງກາຍອື່ນໆໃຫ້ທ່ານມີຄວາມສຸກ.
- ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍພຽງພໍ.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ອ້ອມເຮືອນຂອງທ່ານຈາກຄູ່ ຊີວິດຂອງທ່ານ, ເດັກນ້ອຍທີ່ອາຍຸສູງກວ່າ ແລະ ແຫຼ່ງການຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆ.
- ໃຊ້ເວລາໃຫ້ກັບຕົວທ່ານເອງ. ນັ່ງຢູ່ນອກ, ຕື່ມນ້ຳ ອຸ່ນ, ເບິ່ງໜັງ, ອ່ານປຶ້ ມ ຫຼື ໂທຫາເພື່ອນ.



### ການຮູ້ສຶກຕົກຕໍ່າ ຫຼື ກັງວົນ ໃຈມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ

ຫຼາຍຄົນຮູ້ສຶກຕົກຕໍ່າ ຫຼື ກັງວົນໃຈຫຼັງຈາກການໃຫ້ກຳເນີດ. ຖ້າແຜນການເກີດຂອງທ່ານມີການປ່ຽນແປງ ຫຼື ທ່ານຖືກ ແຍກອອກ ຈາກລູກຂອງທ່ານຍ້ອນ COVID-19, ທ່ານ ອາດຈະຮູ້ສຶກຕົກຕໍ່າ ຫຼື ເປັນຫ່ວງເປັນພິເສດ. ທ່ານອາດຈະ ຢາກລົມກັບໝູ່ເພື່ອນທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້, ສະມາຊິກໃນຊຸມຊົນ ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດກ່ຽວກັບປະສົບການຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານກຳລັງມີຄວາມຄິດທີ່ຈະຂ້າຕົວຕາຍ, ທ່ານສາມາດໂທ ຫາ National Suicide Prevention Lifeline (ສາຍ ປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍແຫ່ງຊາດ) ໄດ້ທຸກເວລາທີ່ 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) ຫຼື ສົນ ທະນາທີ່ [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://suicidepreventionlifeline.org/chat).

# ການສ້າງຄວາມຜູກພັນກັບລູກຂອງທ່ານ

ເມື່ອທ່ານເບິ່ງແຍງລູກຂອງທ່ານ, ທ່ານຈະມີຄວາມຜູກພັນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ຮອຍຍິ້ມ, ການກອດ, ສຽງຫົວ, ການປ່ຽນຜ້າອ້ອມ, ການກອດລູກຂອງທ່ານ ແລະ ການໃຫ້ອາຫານທັງໝົດ ຈະຊ່ວຍ ທ່ານສ້າງຄວາມສຳພັນກັບລູກຂອງທ່ານ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງສົມບູນແບບ, ພໍພຽງແຕ່ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ທ່ານ ສາມາດເຮັດໄດ້, ເມື່ອທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້.



## ການດູແລລູກຂອງທ່ານ

ໃນເມື່ອໃຫ້ອາຫານລູກຂອງທ່ານ, ໃຫ້ເບິ່ງຕາລູກຂອງທ່ານ ແລະ ຍິ້ມ, ເວົ້າລົມ, ຮ້ອງເພງ, ຫຼື ຫຼິ້ນສຽງທີ່ອ່ອນໂຍນກັບລູກໃນເມື່ອພວກເຂົາກິນອາຫານ.

ການພະຍາບານສາມາດມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ມີການຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ທ່ານໃນກໍລະນີທ່ານປະສົບບັນຫາ.

- ຂໍໃຫ້ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານສົ່ງຕໍ່ໄປຫາທີ່ປຶກສາກ່ຽວກັບການໃຫ້ນົມລູກ.
- ຊອກຫາກຸ່ມໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນກ່ຽວກັບການໃຫ້ນົມໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ສະເໝືອນຈິງ.

ບາງຄັ້ງເດັກນ້ອຍຈະຮ້ອງໄຫ້ ແລະ ວຸ້ນວາຍບໍ່ວ່າທ່ານຈະເຮັດຫຍັງ ເພື່ອບັນເທົາພວກມັນ. ການຮ້ອງໄຫ້ອາດເປັນເລື່ອງປົກກະຕິຂອງລູກຂອງທ່ານ, ສະນັ້ນ ຈົ່ງໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມທີ່ສຸດຂອງທ່ານເພື່ອຢູ່ຢ່າງສະຫງົບ. ຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ, ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

- ເມື່ອເດັກນ້ອຍວຸ້ນວາຍ ບາງທີອາດຈະແມ່ນພວກເຂົາຫົວ, ເມື່ອຍ, ຕ້ອງການນອນຫຼັບ ຫຼື ຕ້ອງການໃຫ້ອຸ້ມ.
- ເມື່ອລູກຂອງທ່ານເມື່ອຍພວກເຂົາອາດຈະຢາກໃຫ້ອຸ້ມແກ້ວໄປມາ ແລະ ອຸ້ມຍ້າຍອອກໄປ.



## ການໂຕ້ຕອບກັບລູກຂອງທ່ານ

ຈົ່ງອ່ອນໂຍນກັບຕົວເອງໃນຂະນະທີ່ທ່ານຮຽນຮູ້ວິທີຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງລູກຂອງທ່ານ. ເດັກນ້ອຍບາງຄົນໄດ້ຮັບການປອບໂຍນໂດຍການແກ້ວ, ກະໂດດ, ຮ້ອງເພງ, ຫຼື ໃຊ້ສຽງເບົາໆ, ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ອື່ນອາດຈະຕ້ອງການ ຄວາມງຽບ ແລະ ສະຫງົບ.

ການແບ່ງປັນຄວາມສຸກ ແລະ ຄວາມມ່ວນຊື່ນເປັນສິ່ງທີ່ດີສຳລັບທ່ານ ແລະ ລູກຂອງທ່ານ. ການຮ້ອງເພງ, ການອ່ານປື້ມ ແລະ ຫຼິ້ນກັບລູກຂອງທ່ານຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ອາລົມລູກຂອງທ່ານຄົງທີ່, ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມຮູ້ສຶກປອດໄພ, ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ສະໜອງຂອງພວກເຂົາມີການພັດທະນາ.

ລອງ:

- ການອ່ານປື້ມ
- ເບິ່ງແວ່ນແຍງ
- ຫຼິ້ນສຽງດົນຕີ
- ນອນເທິງພື້ນຮ່ວມກັນໃນໄລຍະເດັກເລີ່ມຮຸ້ນອນຄ້ວມ.
- ຫຼິ້ນເກມບັງໜ້າກັບເດັກ
- ເຮັດສຽງຕ່າງໆກັບລູກຂອງທ່ານ

ການສຳຜັດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມສະບາຍໂດຍການກອດ ແລະ ການອຸ້ມແມ່ນສິ່ງທີ່ດີສຳລັບລູກຂອງທ່ານ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະເອົາໃຈໃສ່ກັບສັນຍາຂອງລູກຂອງທ່ານ ເພື່ອຮຽນຮູ້ວ່າລູກຂອງທ່ານຕ້ອງການການສຳຜັດຫຼາຍພຽງໃດ.

## ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ



- ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານ
- ສຳລັບການສະໜັບສະໜູນທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ການສົ່ງຕໍ່ 24 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ Washington Recovery Help Line (ສາຍການຊ່ວຍເຫຼືອການຟື້ນຕົວຂອງ ວໍຊິງຕັນ) ຫຼື ສາຍວິກິດດ້ານສຸຂະພາບຈິດໃນເຂດຂອງທ່ານ [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 988 (ສຳລັບຜູ້ໃຊ້ TTY ໃຫ້ກົດ 711 ຫຼັງຈາກນັ້ນກົດ 988)
- La Leche League (ສະໜັບສະໜູນການໃຫ້ນົມລູກ) [llli.org](http://llli.org)
- March of Dimes ຊິມເລີ້ ຫຼັງເກີດລູກ [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- ການບໍລິການ Perinatal Support [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

ເພື່ອຂໍເອົາເອກະສານນີ້ໃນຮູບແບບອື່ນ, ໃຫ້ໂທ 1-800-525-0127. ລູກຄ້າທີ່ຫຼຸໜວກ ຫຼື ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຍິນ, ກະລຸນາໂທ 711 (Washington Relay) ຫຼື ອີເມວຫາ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).