



Kwenda Nyumbani baada ya Kuzaa wakati wa Janga la COVID-19



Janga la COVID-19 limebadilisha uzoefu wa kuzaa kwa wazazi wengi. Hii huenda isitarajiwe na ni ngumu. Iwapo mpango wako wa kuzaa ulibadilika au ulitenganishwa na mtoto wako baada ya kuzaa, unataka msaada wa ziada unaporudi nyumbani. Zifuatazo ni baadhi ya njia ya kujitunza na kuweza kupatana na mtoto wako.

Kujitunza



Afya yako ni muhimu

Haya ni baadhi ya mapendekezo ya jinsi unavyoweza kujitunza kwa ajili ya mahitaji yako mwenyewe:

- Jitunze kwa kuoga kwa bafu ya manyunyu, kuoga, au njia nyingine za kutunza mwili unazofurahia.
- Pumzika sana kadri inavyowezekana.
- Omba usaidizi nyumbani mwako kutoka kwa mchumba wako, watoto wakubwa, na vyanzo vingine vya msaada.
- Chukua muda wako mwenyewe. Kaa nje, kunywa kinywaji ya moto, tazama filamu, soma kitabu, au mpigie rafiki simu.



Kuhisi umevunjika moyo au kuwa na wasiwasi ni jambo la kawaida

Watu wengi huhisi wamevunjika moyo au wana wasiwasi baada ya kuzaa. Iwapo mpango wako wa kuzaa ulibadilika au ulitenganishwa na mtoto wako kwa sababu ya COVID-19, unaweza kuhisi hasa kuwa umeshuka moyo au una wasiwasi. Unaweza kutaka kuongea na rafiki unayemwamini, mtu katika jamii, au mtaalamu wa afya ya kiakili kuhusu uzoefu wako. Iwapo una fikra za kujitoa uhai, unaweza kupiga simu kwa National Suicide Prevention Lifeline (Laini ya Maisha ya Kitaifa ya Kuzuia Kujitoa Uhai) wakati wowote kupitia 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) au piga gumzo nao kupitia [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

Kuwa na Uhusiano Mzuri na Mtoto Wako

Unapomtunza mtoto wako, mnakuwa na uhusiano mzuri na kila mmoja. Tabasamu, kukumbatiana, kicheko, kumbadilishia nepi, kumshikilia mtoto wako, na kumliza zote hukusaidia kuwa na muunganisho salama na mtoto wako. Si lazima uwe bora, fanya tu unachoweza kufanya, wakati unaweza.



Kumtunza Mtoto Wako

Unapomlisha mtoto wako, angalia macho yake na utabasamu, ongea, imba, au lia polepole wanapokula.

Kujitunza kunaweza kuwa ngumu. Msaada unapatikana iwapo unang'ang'ana.

- Mwombe mhudumu wako wa afya ili akupatie rufaa ya kwenda kwa mshauri wa kunyonyesha.
- Tafuta kikundi cha msaada wa kunyonyesha cha ndani au mbali.

Wakati mwingine watoto watalia na kuhanika licha ya utakachofanya kuwatuliza. Kulia kunaweza kuwa jambo la kawaida kwa mtoto wako, hivyo fanya uwezalo ili utulie. Iwapo una wakati mgumu, omba usaidizi.

- Watoto wakiwa wanahangaika inaweza kuwa wako njaa, wamechoka, wanahitaji kulala, au wanataka kushikwa.
- Mtoto wako akiwa amechoka basi wanataka kuchezecha au kusongasonga.



Kuingiliana na Mtoto Wako

Kuwa mpole kwako mwenyewe unapojifunza kutimiza mahitaji ya mtoto wako. Watoto wengine wanatulizwa kwa kumgusagusa, kumwimbia, au eneo lenye kelele tulivu, huku wengine wanaweza kutaka kuwa watulivu na wamenyamaza.

Kushiriki furaha ni kuzuri kwako na kwa mtoto wako. Kuimba, kusoma, na kucheza na mtoto wako husaidia kutuliza hisia za mtoto wako, huwafanya kuhisi kuwa wako salama, na husaidia akili yao kukua.

Jaribu:

- kusoma
- kuangalia kioo
- kucheza muziki
- kulala kwenye sakafu pamoja kwa ajili ya muda wa utambi
- kucheza peek-a-boo
- kutoa sauti mbalimbali na mtoto wako

Mguso wa kimwili na starehe kupitia kukumbatiana na kupakatana ni nzuri kwa mtoto wako. Hata hivyo, ni muhimu kuwa makini kwa ishara za mtoto wako ili kujifunza kiwango cha mguso ambacho mtoto wako anapenda.

Rasilimali



- Mhudumu Wako wa Afya
- Ili kupata msaada na rufaa za kihisia kwa saa 24 kwa siku, wasiliana na Washington Recovery Help Line (Laini ya Usaidizi ya Upataji Nafuu katika Washington) au laini ya janga la afya ya kiakili katika eneo lako warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (Kwa Watumiaji wa TTY bonyeza 711 kisha 988)
- La Leche League (msaada wa kunyonyesha) l.li.org
- March of Dimes Wasiwasi wa Baada ya Kuzaa marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Huduma za Perinatal Support perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

Ili kuomba hati hii katika muundo mwingine, piga simu kwa 1-800-525-0127. Kwa watu walio na ulemavu au matatizo ya kusikia, tafadhali piga simu kwa 711 (Washington Relay) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.