

การกลับบ้าน หลังจากคลอด ขณะที่มี โรคระบาด COVID-19



โรคระบาด COVID-19 ได้เปลี่ยนประสบการณ์การคลอดบุตรของผู้ปกครองหลายคนไป อาจมีสิ่งที่ไม่คาดฝัน และอุปสรรคเกิดขึ้น หากแผนการคลอดบุตรของคุณเปลี่ยนแปลงไปหรือถูกแยกจากการกักกันหลังคลอด คุณอาจต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมเมื่อจะต้องย้ายกลับบ้าน ต่อไปนี้เป็นวิธีการที่คุณสามารถใช้ดูแลตัวเองและสร้างความสัมพันธ์กับการก

การดูแลตัวเอง



สุขภาพของคุณ มีความสำคัญ

คำแนะนำในการดูแลความต้องการของตัวเองมีดังนี้

- ผ่อนคลายตัวคุณด้วยการอาบน้ำหรือการแช่น้ำ หรือใช้วิธีบำรุงร่างกายอื่นๆ ที่คุณชื่นชอบ
- พักผ่อนให้มากที่สุด
- ขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว เช่น คู่ของคุณ ลูกที่โตแล้ว หรือความช่วยเหลือจากแหล่งอื่นๆ
- ใช้เวลากับตัวคุณเอง นั่งรับอากาศนอกบ้าน ต้มเครื่องดื่มอุ่นๆ ชมภาพยนตร์ อ่านหนังสือ หรือโทรหาเพื่อน



การรู้สึกเป็นทุกข์หรือ กังวลเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป

หลายคนรู้สึกเป็นทุกข์หรือกังวลหลังการคลอด หากแผนการคลอดบุตรของคุณเปลี่ยนแปลงไปหรือถูกแยกจากการกักกันหลังคลอดเนื่องจาก COVID-19 คุณอาจรู้สึกเป็นทุกข์หรือกังวลมากเป็นพิเศษ คุณอาจต้องการปรึกษากับเพื่อนที่คุณไว้วางใจ คนในชุมชนเดียวกัน หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเกี่ยวกับประสบการณ์ที่คุณพบเจอ หากคุณมีความคิดต้องการทำร้ายตัวเอง คุณสามารถโทรหา National Suicide Prevention Lifeline (สายด่วนป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ) ได้ทุกเมื่อที่หมายเลข 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) หรือแชทที่ [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat)

การสร้างความสัมพันธ์กับทารก

เมื่อคุณดูแลทารก คุณทั้งคู่จะสร้างความผูกพันซึ่งกันและกัน การยิ้ม กอด หัวเราะ เปลี่ยนผ้าอ้อม อุ้ม และให้อาหาร ล้วนช่วยคุณในการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับทารกได้ คุณไม่จำเป็นต้องดีพร้อมทุกอย่าง แค่ทำสิ่งที่ทำได้เมื่อทำได้ก็พอ



การดูแลทารก

ระหว่างให้อาหารทารก มองตาการกของคุณแล้วยิ้ม พูด ร้องเพลง หรือส่งเสียงประกอบขณะที่ทารกกำลังกิน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจมีอุปสรรคอยู่บ้าง แต่มีความช่วยเหลือพร้อมให้บริการหากคุณกำลังประสบปัญหา

- โปรดติดต่อผู้ให้บริการดูแลด้านสุขภาพของคุณ เพื่อรับการส่งต่อไปยังที่ปรึกษาด้านการให้นมบุตร
- คุณอาจขอคำแนะนำจากกลุ่มให้ความช่วยเหลือด้านการให้นมบุตรจากในท้องถิ่นหรือผ่านช่องทางออนไลน์ก็ได้

บางครั้งทารกจะร้องไห้หรือกระพริบกระเพียดไม่ว่าคุณ จะพยายามกล่อมการกอย่างไรก็ตาม การร้องไห้อาจเป็นเรื่องปกติสำหรับทารก ให้ทำใจสงบเข้าไว้ เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกกำลังมีปัญหา ให้ขอความช่วยเหลือ

- เมื่อทารกทำท่ากระพริบกระเพียด ทารกอาจกำลังหิว เหนื่อย ต้องนอน หรืออยากให้อุ้ม
- หากทารกเหนื่อย ทารกอาจอยากที่จะสายตัวและเคลื่อนที่ไปมา



การมีปฏิสัมพันธ์กับทารก

ให้โอกาสตัวเองได้เรียนรู้วิธีตอบสนองความต้องการของทารก ทารกบางคนรู้สึกสบายตัวเมื่อถูกโกวเปล เติง ร้องเพลงให้ฟัง หรือมีเสียงประกอบเบาๆ ในขณะที่บางคนอาจต้องการความสงบและเงียบ

การแบ่งปันความสุขและเสียงหัวเราะเป็นเรื่องที่ดีทั้งกับตัวคุณและทารก การร้องเพลง การอ่านหนังสือ และการเล่นกับทารก ช่วยให้อารมณ์ทารกคงที่ ช่วยให้ทารกรู้สึกปลอดภัย และช่วยการพัฒนาสมองทารก

ให้คุณลอง:

- อ่านหนังสือให้ฟัง
- พาไปดูกระจก
- เปิดเพลงให้ฟัง
- นอนลงกับพื้น ด้วยกันเวลาที่คุณต้องให้การกนอนคว่ำ
- เล่นซ่อนแอบ
- ทำเสียงต่างๆ ให้ทารกฟัง

การสัมผัสทางกายและการให้ความอบอุ่นผ่านการชุกใช้ และการโอบกอดล้วนเป็นผลดีกับการก อย่างไรก็ตาม คุณต้องคอยสังเกตอาการของการกด้วยว่าการกชอบการสัมผัสประมาณไหน

แหล่งข้อมูล



- ผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณ
- คุณสามารถรับความช่วยเหลือทางอารมณ์ความรู้สึกหรือการส่งต่อไปรับบริการได้ตลอด 24 ชั่วโมง ผ่านทาง Washington Recovery Help Line (สายให้ความช่วยเหลือด้านการฟื้นฟูแห่งรัฐวอชิงตัน) หรือสายวิกฤตสุขภาพจิตในพื้นที่ของคุณ warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (สำหรับผู้ที่ใช้ TTY โทร 711 แล้ว 988)
- La Leche League (ความช่วยเหลือด้านการให้นมบุตร) llli.org
- March of Dimes สำหรับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- บริการ Perinatal Support perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

หากต้องการเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น โปรดโทร 1-800-525-0127 สำหรับบุคคลที่หูหนวกหรือมีความบกพร่องทางการได้ยิน โปรดโทร 711 (Washington Relay) หรือส่งอีเมลไปที่ civil.rights@doh.wa.gov