Washington State Department of Health

በ COVID-19 ወረርሽኝ ወቅት ከወሊድ በኋላ ወደ ቤት መሄድ

የ COVID-19 ወረርሽኝ ለብዙ ወላጆች የመውለድን ልምድ/አጋጣሚ ቀይሯል። ይህ ያልተጠበቀ እና ከባድ ሊሆን ይችላል። የወሊድ እቅድዎ ከተቀየረ ወይም ከወሊድ በኋላ ከጨቅላ ህጻንዎ ከተለዩ፣ ወደ ቤት ሲሸጋገሩ ተጨማሪ ድጋፍ ይፈልጉ ይሆናል። እራስዎን የሚንከባከቡበት እና ከህጻንዎ ጋር የሚቆራኙበት ጥቂት መንገዶች እነዚሁ።

እራስዎን መንከባከብ

ጤናዎ አስፈላጊ ነው

የራስዎን ፍላጎቶች እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ ጥቂት ሃሳቦች/ምክሮች እነዚሁ፡-

- በሻወር፣ ባዝ ወይም በሌላ በሚወዱት የገላ መንከባከቢያ መንገዶች እራስዎን ይንከባከቡ።
- የሚችሉትን ያህል እረፍት ይውሰዱ።
- በቤትዎ ውስጥ ከአጋርዎ፣ ከትልቅ ልጆችዎት እና ከሌሎች የድጋፍ ምንጮች እርዳታ ይጠይቁ።
- ለራስዎ ጊዜ ይውሰዱ። ውጪ ይቀመጡ፣ ለብ ያለ መጠጥ ይጠጡ፣ ፊልም ይዩ፣ መጽሐፍ ያንብቡ ወይም ለጓደኛዎት ይደውሉ።

ማዘን ወይም መጨነቅ የተለመደ ነው

ብዙ ሰዎች ከወሊድ በኋላ ያዝናሉ ወይም ይጨነቃሉ። የወሊድ እቅድዎ ከተቀየረ ወይም ከወሊድ በኋላ በ COVID-19 ምክንያት ከጨቅላ ህጻንዎ ከተለዩ፣ በተለይ ሊያዝኑ ወይም ሊጨነቁ ይችላሉ። ስለ ልምድዎ ከታማኝ ጓደኛ፣ የማህበረሰብ አባል፣ ወይም የአእምሮ ጤና ባለሙያ ማውራት ይፈልጉ ይሆናል። ራስዎን የመግደል ሃሳቦች እያሰቡ ከሆነ፣ National Suicide Prevention Lifeline (ለብሔራዊ ራስን መግደል መከላከያ የህይወት መስመር) በማንኛውም ሰዓት በ 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) መደወል ወይም በ **suicidepreventionlifeline.org/chat** መነጋገር ይችላሉ።

ከህጻንዎት ጋር መቆራኘት

ለህጻንዎ እንክብካቤ ሲያደርጉ፣ እርስ በራስ ትቆራኛላችሁ። ፈገግታዎች፣ ማቀፍ፣ ሳቅ፣ ዳይፐር መቀየር፣ ህጻንዎን መያዝ፣ እና መመገብ/ማብላት በሙሉ ከህጻንዎ ጋር ጤነኛ ግንኙነት እንዲገነቡ ይረዳዎታል። ፍጹም መሆን አይጠበቅብዎትም፣ የሚችሉትን ነገር ብቻ በሚችሉት ጊዜ ያድርጉ።

ህጻንዎን መንከባከብ

ህጻንዎን ሲመግቡ፣ የህጻንዎን ዓይን እያዩ ፈገግ ይበሉ፣ ያውሩ፣ ይዘምሩ ወይም እየበሉ ሳለ ይቀልዱ።

ጡት ማጥባት ከባድ ሊሆን ይችላል። እየተቸገሩ ከሆነ እርዳታ ይገኛል/ይኖራል።

- የጤና እንክብካቤ ሰጪዎን ለአጥቢ አማካሪ ሪፈራል ይጠይቁ።
- አካባቢያዊ ወይም ምናባዊ የአጥቢ ድጋፍ ቡድን ይፈልጉ።

አንዳንዴ ህጻናትን ለማረጋጋት ምንም ቢያደርጉ ያለቅሱ እና ይነጫነጫሉ። ለህጻንዎ ማልቀስ መደበኛ ሊሆን ይችላል፣ ስለዚህ ለመረጋጋት የተቻሎትን ያህል ይሞክሩ። አስቸጋሪ ከሆነብዎት፣ እርዳታ ይጠይቁ።

- ህጻናት ሲነጫነጩ ርቧቸው፣ ደክሟቸው፣ እንቅልፍ ፈልገው፣ ወይም መያዝ/መታቀፍ ፈልገው ሊሆን ይችላል።
- ህጻንዎ ሲደክመው/ማት ሊቁነጠነጡ ወይም መዟዟር ሊፈልጉ ይችላሉ።

ከህጻንዎት ጋር መስተጋብር መፍጠር

የልጅዎን ፍላጎት ለሟሟላት ሲማሩ ለራስዎት የተረጋጉ ይሁኑ። አንዳንድ ህጻናት በማነቃነቅ፣ በማወዛወዝ፣ በማዜም ወይም ለስለስ ባለ የኋላ ጫጫታ ሊመቻቸው ይችላል፣ ሌሎች ደግሞ የተረጋጋ እና ጸጥ ያለ ነገር ይፈልጉ ይሆናል።

ደስታን እና ፍስሃን አብሮ መካፈል ለእርስዎ እና ለህጻንዎ ጥሩ ነው። ማዜም፣ ማንበብ፣ እና ከህጻንዎ ጋር አብሮ መጫወት የህጻንዎን ስሜት ለማረጋጋት ይጠቅማል፣ ደህንነት እንዲሰማቸው እና አእምሯቸው እንዲያድግ ይጠቅማል።

ይሞክሩ፡-

- ማንበብ
- በመስታወት ማየት
- ሙዚቃ መጫወት
- ለተሚ ጊዜ (tummy time) አብሮ መሬት ላይ መጋደም
- አየሁህ/ሽ መጫወት
- ከህጻንዎት ጋር ድምጾችን ማውጣት

አካላዊ ንክኪ እና በማቀፍ ምቾት መስጠት ለህጻንዎ ጥሩ ነው። ሆኖም፣ ህጻንዎ ምን ያህል ንክኪ እንደሚወድ/እንደምትወድ ለማወቅ ለህጻንዎ ምልክቶች ትኩረት መስጠት አፍፈላጊ ነው።

የመረጃ ምንጮች

- የጤና እንክብካቤ ሰጪዎ
- ለ 24-ሰዓት ስሜታዊ ድጋፍ እና ሪፈራሎች Washington Recovery Help Line (የዋሺንግተን የማገገም እርዳታ መስመርን) ወይም በአካባቢዎ ያለ የአእምሮ ጤና ቀውስ መስመር **warecoveryhelpline.org** ያግኙ።
- National Suicide Lifeline (ብሔራዊ ራስን የመግደል የህይወት መስመር) **suicidepreventionlifeline.org** 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889)
- La Leche League (lactation support) (ላ ሊቼ ሊግ) **llli.org**
- March of Dimes Postpartum Depression (ማርች ኦፍ ዳይምስ የድህረ ወሊድ ጭንቀት) **marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx**
- Perinatal Support Services (ቅድመ ድጋፍ አገልግሎቶች) **perinatalsupport.org/for-parents**
- Period of Purple Crying (የሐምራዊ ለቅሶ ጊዜ) **purplecrying.info**

ይህ ሰነድ በሌላ ቅርጸት እንዲቀርብልዎት ለመጠየቅ፣ ወደ **1-800-525-0127** ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር **711 (Washington Relay)** ይደውሉ ወይም ኢሜይል ይላኩ፡-**civil.rights@doh.wa.gov**።