



חוזרים הביתה לאחר לידה במהלך מגפת נגיף הקורונה 19

מגפת נגיף הקורונה 19 שינתה את חווית הלידה עבור הורים רבים. זה יכול להיות בלתי צפוי וקשה. אם תוכנית הלידה שלך השתנתה או שהופרדת מהתינוק שלך לאחר הלידה, ייתכן ותרצי תמיכה נוספת בעת המעבר הביתה. הנה כמה דרכים שבהן תוכלי לטפל בעצמך ולהתחבר לתינוק שלך.

תדאגי לעצמך

תחושת דכדוך או חרדה היא שכיחה



נשים רבות חשות דכדוך או חרדה לאחר הלידה. אם תוכנית הלידה שלך השתנתה או שהופרדת מהתינוק שלך עקב נגיף הקורונה 19, ייתכן ותרגישי מדוכדכת או חרדה במיוחד. ייתכן שתרצי לדבר עם חברה/אמי/ה, חבר קהילה או איש מקצוע בתחום בריאות הנפש על החוויה שלך. אם יש לך מחשבות אובדניות, ניתן להתקשר ל-National Suicide Prevention Lifeline (קו ההצלה הארצי למניעת התאבדויות) בכל עת בטלפון 1-800-273-8255 (שירות ממסר טלפוני: 1-800-799-4889) או לשוחח דרך הצ'אט ב-[.suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat)

הבריאות שלך חשובה



- להלן מספר הצעות של כיצד תוכלי לדאוג לצרכים שלך:
- טפחי את עצמך עם מקלחת, אמבטיה או טיפולי גוף אחרים שאת נהנית מהם.
 - תנוחי כמה שיותר.
 - בקשי עזרה בביתך מבן הזוג, מהילדים הגדולים יותר וממקורות תמיכה אחרים.
 - קחי זמן לעצמך. שבי בחוץ, שתי משקה חם, צפי בסרט, קראי ספר או התקשרי לחברה.



התחברות לתינוק שלך

כשאת דואגת לתינוק שלך, אתם מתחברים אחד לשני. חיוכים, חיבוקים, צחוקים, החלפת חיתולים, החזקת תינוקך והאכלתו עוזרים לך לבנות קשר בריא עם התינוק שלך. את לא צריכה להיות מושלמת, פשוט עשי מה שאת יכולה, מתי שאת יכולה.

אינטראקציה עם התינוק שלך



תהיי עדינה עם עצמך כשאת לומדת כיצד לענות על הצרכים של תינוקך. חלק מהתינוקות מתנחמים על ידי נדנודים, קפיצות, שירה או רעשי רקע מרגיעים, בעוד שאחרים עשויים לרצות רוגע ושקט.

שיתוף אושר ושמחה טוב לך ולתינוק שלך. לשיה, לקרוא ולשחק עם תינוקך יעזרו לייצב את מצב הרוח שלו, יגרמו לו להרגיש בטוח וייסייעו למוח שלו להתפתח.

כדאי לנסות:

- לקרוא
- להסתכל במראה
- לשמוע מוזיקה
- לשכב יחד על הרצפה לזמן בטן
- לשחק משחק הצצה
- להשמיע קולות עם התינוק שלך

מגע פיזי ונוחות באמצעות התכרבלות והתגפפות טובים לתינוק שלך. עם זאת, חשוב לשים לב לאותות שאת מקבלת מתינוקך כדי ללמוד כמה מגע התינוק שלך אוהב.

טיפול בתינוק שלך



כשאת מאכילה את התינוק, הסתכלי לתוך עיניו של תינוקך וחייכי, דברי, שירי או ליחשי בזמן שהוא אוכל.

ההנקה יכולה להיות קשה. תמיכה זמינה אם הנך מתקשה.

- בקשי מהרופא שלך הפניה ליועצת הנקה.
- חפשי קבוצת תמיכה מקומית או וירטואלית להנקה.

לפעמים תינוקות יבכו וירעישו, לא משנה מה תעשי כדי להרגיע אותם. בכי עשוי להיות נורמלי עבור תינוקך, אז עשי כמיטב יכולתך להישאר רגועה. אם את מתקשה, בקשי עזרה.

- כאשר תינוקות חסרי מנוחה הם עשויים להיות רעבים, עייפים, צריכים תנומה, או רוצים שיחזיקו אותם.
- כשהתינוק שלך עייף הוא עשוי לרצות להתנועע ולזוז ממקום למקום.

משאבים



- הרופא שלך
- לקבלת תמיכה רגשית והפניות 24 שעות ביממה, ניתן לפנות ל-Washington Recovery Help Line (קו התמיכה להיתאוששות בווינגטון) או לקו המשבר הנפשי באזורך warecoveryhelpline.org
- suicidepreventionlifeline.org National Suicide Lifeline 988 (משתמשי טלפרינטר (TTY) יכולים לחייג 711 ואז 988)
- llli.org La Leche League (תמיכה בהנקה)
- marchofdimes.org March of Dimes דיכאון שלאחר לידה
- marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- perinatalsupport.org/for-parents Perinatal Support שירותי
- purplecrying.info Period of Purple Crying

לבקשת מסמך זה בפורמט אחר, ניתן להתקשר למספר 1-800-525-0127. לקוחות חרשים או כבדי שמיעה יכולים להתקשר למספר 711 (Washington Relay) או לשלוח דוא"ל לכתובת civil.rights@doh.wa.gov.