

COVID-19 महामारी के दौरान जन्म के बाद घर जाना



COVID-19 महामारी ने कई माता-पिताओं के लिए जन्म देने के अनुभव को बदल दिया है। यह अनपेक्षित और मुश्किल हो सकता है। यदि आपके जन्म देने की योजना में परिवर्तन आया है या जन्म के बाद आपको अपने बच्चे से अलग कर दिया गया था, तो आपको अपने घर में परिवर्तन करने के लिए अतिरिक्त सपोर्ट की आवश्यकता हो सकती है। यहाँ कुछ ढंग दिए गए हैं जिन से आप अपनी देखभाल कर सकते हैं और अपने बच्चे के साथ प्यार भरा संबंध बना सकते हैं।

अपनी देखभाल करना



आपका स्वास्थ्य मायने रखता है

यहाँ इस बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं कि आप अपनी ज़रूरतों की कैसे देखभाल कर सकते हैं:

- शॉवर लेने, नहाने, या अपनी अन्य मनपसंद शारीरिक क्रियाओं के साथ अपना ध्यान रखें।
- अधिक से अधिक आराम करें।
- घर पर अपने साथी, बड़े बच्चे, या सहायता के अन्य स्रोतों से सहायता माँगें।
- अपने लिए समय निकालें। बाहर बैठें, गर्म ड्रिंक पीएँ, कोई मूवी देखें, कोई किताब पढ़ें, या अपने किसी दोस्त को फ़ोन करें।



निराश या बेचैन महसूस करना सामान्य सी बात है

कई लोग जन्म देने के बाद निराश या बेचैन महसूस करते हैं। यदि आपके जन्म देने की योजना में परिवर्तन आया है या COVID-19 के कारण आपको अपने बच्चे से अलग कर दिया गया था, तो आपको विशेष रूप से निराशा या चिंता महसूस हो सकती है। आप किसी भरोसेमंद दोस्त, कम्यूनिटी सदस्य, या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के साथ अपने अनुभव के बारे में बात करना चाह सकते हैं। यदि आपके मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं, तो आप किसी भी समय 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) पर National Suicide Prevention Lifeline (राष्ट्रीय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन) को कॉल कर सकते हैं या [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) पर चैट कर सकते हैं।

अपने बच्चे के साथ प्यार भरा संबंध बनाना

जब आप अपने बच्चे की देखभाल करते हैं, तब आप दोनों के बीच प्यार भरा संबंध बन जाता है। मुस्कुराना, गले लगाना, हंसना, डायपर बदलना, अपने बच्चे को पकड़ना, और खाना खिलाना, यह सब करना आपको अपने बच्चे के साथ एक अच्छा संबंध बनाने में सहायक होता है। आपको सर्वश्रेष्ठ बनने की आवश्यकता नहीं है, बस वो करें जो आप कर सकते हैं, और जब कर सकते हैं।



अपने बच्चे की देखभाल करना

अपने बच्चे को खाना खिलाते वक्त, अपने बच्चे की आँखों में देखें और मुस्कुराएँ, बात करें, गाएँ, या गुनगुनाएँ, जब वो खाना खा रहे हों।

देखभाल करना मुश्किल हो सकता है। यदि आप को मुश्किल हो रही है, तो सहायता उपलब्ध है।

- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को किसी लेकटेशन सलाहकार के रेफरेल के लिए पूछें।
- किसी स्थानीय या वर्चुअल लेकटेशन सपोर्ट ग्रुप को ढूँढने की कोशिश करें।

कभी-कभी, चाहे आप बच्चों को शांत करने के लिए कुछ भी कर लें, बच्चे फिर भी रोएँगे और परेशान करेंगे। आपके बच्चे के लिए रोना सामान्य सी बात हो सकती है, तो शांत रहने की कोशिश करें। यदि आपको मुश्किल हो रही है, तो सहायता माँगें।

- जब बच्चे परेशान कर रहे हों तो, वह भूखे, थके हुए हो सकते हैं, उन्हें सोने की ज़रूरत हो सकती है या हो सकता है कि वो चाहते हो कि आप उन्हें गोद में पकड़ें।
- थके हुए होने पर आपका बच्चा हिलना-डुलना या आस-पास घूमना चाह सकता है।



अपने बच्चे के साथ व्यवहार करना

जब आप अपने बच्चे की ज़रूरतों को पूरा करना सीख रहें हों तो स्वयं पर ज़्यादा जोर मत डालें। कुछ बच्चे झूला झुलाने, उछालने, गाना गाने, या शांत बैकग्राउंड शोर से आरामदायक महसूस करते हैं, और कुछ बच्चों को सनाने वाला और शांत वातावरण पसंद होता है।

खुशियाँ और आनंद सांझा करना आपके और आपके बच्चे के लिए अच्छा है। अपने बच्चे के साथ गाना गाने, पढ़ने और खेलने से आपके बच्चे के मूड को स्थिर रखने, उन्हें सुरक्षित महसूस करवाने, और उनके दिमाग को विकसित करने में सहायता मिलती है।

निम्न चीज़ों को आजमाएँ:

- पढ़ना
- शीशे में देखना
- संगीत चलाना
- खाना खाने के समय एक साथ ज़मीन पर बैठना
- छुपा-छुपाई खेलना
- अपने बच्चे के साथ आवाज़ें निकालना

गले लगाकर और पुचकारते हुए छूहना और आराम करवाना आपके बच्चे के लिए अच्छा है। लेकिन, अपने बच्चे के संकेतों की तरफ ध्यान देना महत्वपूर्ण है ताकि यह पता चल सके कि आपके बच्चों को कितना छूए जाना पसंद है।

संसाधन



- आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता
- 24-घंटे भावात्मक सहायता और रेफरेलों के लिए अपने क्षेत्र की Washington Recovery Help Line (वाशिंगटन रिकवरी हेल्प लाइन) या मानसिक स्वास्थ्य संकट लाइन के साथ संपर्क करें warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline (राष्ट्रीय आत्महत्या लाइफलाइन) suicidepreventionlifeline.org 988 (TTY के लिए उपयोगकर्ता पहले 711 डायल करें फिर 988)
- La Leche League (लेकटेशन सहायता) l.li.org
- March of Dimes Postpartum Depression (मार्च ऑफ़ डाइम्स पोस्टपार्टम डिप्रेशन) marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support Services (जन्म से संबंधित सहायता सेवाएँ) perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying (पीरियड ऑफ़ पर्पल कराइंग) purplecrying.info

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।