

# COVID-19 మహమ్మారి సమయంలో ప్రసవం తర్వాత ఇంటికి వెళ్లడం



COVID-19 మహమ్మారి, చాలామంది తల్లిదండ్రుల విషయంలో ప్రసవం తర్వాత ఎదురయ్యే పరిస్థితులను మార్చేసింది. ఇది ఊహించని విధంగా మరియు కష్టంగా ఉండవచ్చు. మీ ప్రసవ ప్రణాళిక మారినా లేదా శిశువు జన్మించిన తర్వాత మీ నుండి శిశువును వేరు చేసినా, ఇంటికి వెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడు మీరు అదనపు సహాయం కోరుకోవచ్చు. మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకుంటూనే, మీ శిశువుతో బంధం ఏర్పరచుకోవడానికి క్రింది పద్ధతులు పాటించవచ్చు.

## మీ గురించి మీరు జాగ్రత్త వహించడం



### మీ ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం

మీ సొంత అవసరాలు ఎలా తీర్చుకోవాలనే విషయంలో ఇక్కడ కొన్ని సలహాలు ఇచ్చాం:

- షవర్ చేయడం, స్నానం చేయడం లేదా మీరు ఆస్వాదించే ఇతర శరీర ఉపచారాలతో మీకు మీరు పోషణ అందించుకోండి.
- సాధ్యమైనంత ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- మీకు సహాయం అందించాల్సిందిగా మీ ఇంట్లో ఉన్న మీ భాగస్వామిని, పెద్దవయసు పిల్లలను, మద్దతు ఇచ్చే ఇతరులను కోరండి.
- మీ కోసం కొంత సమయం తీసుకోండి. ఆరుబయట కూర్చోండి, గోరువెచ్చటి పానీయం తాగండి, సినిమా చూడండి, పుస్తకం చదవండి, లేదా స్నేహితులకు కాల్ చేయండి.



### కృంగిపోయినట్లు, ఆదుర్దాగా ఉన్నట్లు అనిపించడం మామూలే

ప్రసవం తర్వాత చాలామంది కృంగుబాటుతో బాధపడుతుంటారు లేదా వారికి ఆదుర్దాగా అనిపిస్తుంది. ప్రత్యేకించి, మీ ప్రసవ ప్రణాళిక మారినా లేదా COVID-19 కారణంగా మీ నుండి శిశువును వేరు చేసినా, మీరు కృంగిపోవచ్చు లేదా ఆందోళనకు గురికావచ్చు. మీలో కలుగుతున్న భావాల గురించి నమ్మదగిన ఒక ఫ్రెండ్ తో, సమాజ సభ్యునితో లేదా మానసిక ఆరోగ్య నిపుణునితో మాట్లాడండి. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ఆలోచనలు వస్తే, 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) నంబర్ ద్వారా National Suicide Prevention Lifeline (నేషనల్ సూసైడ్ ప్రీవెన్షన్ లైఫ్ లైన్) కు మీరు ఎప్పుడైతే నా కాల్ చేయవచ్చు లేదా [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) తో చాట్ చేయవచ్చు.

# మీ శిశువుతో బంధం ఏర్పరచుకోవడం

మీ బిడ్డ ఆలనాపాలనా చూసుకునే సమయంలో, మీ మధ్య బంధం ఏర్పడుతుంది. చిరునవ్వు నవ్వడం, కౌగిలించుకోవడం, నవ్వడం, డైపర్లు మార్చడం, మీ బిడ్డను ఎత్తుకోవడం, పాలు తాగించడం లాంటివన్నీ చేస్తే మీకూ మీ బిడ్డకూ మధ్య ఆరోగ్యకరమైన బంధం ఏర్పడుతుంది. అన్నీ పరిపూర్ణంగా చేయాలనేమీ లేదు, మీరు చేయగలిగింది, చేయగలిగే సమయంలో మాత్రమే చేయండి.



## మీ బిడ్డ ఆలనాపాలనా చూసుకోవడం

పాలు తాగిస్తున్నప్పుడు, మీ బిడ్డ కంట్లోకి చూసి నవ్వండి, మాట్లాడండి, పాడండి లేదా లాలిస్తూ తినిపించండి.

శిశు సంరక్షణ కష్టమైన విషయమే. మీకు కష్టంగా అనిపిస్తుంటే సహాయం కూడా అందుబాటులో ఉంది.

- ల్యాక్టేషన్ కన్సల్టెంట్ కు రెఫర్ చేయాల్సిందిగా మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతను కోరండి.
- స్థానిక లేదా వర్చువల్ లాక్టేషన్ మద్దతు గ్రూప్ కోసం వెతకండి.

కొన్నిసార్లు మీరు ఊరడించడానికి ఎంతగా ప్రయత్నించినా శిశువులు అరచి గేపెడతారు. ఏడవడం అనేది మీ బిడ్డకు సాధారణ విషయమే కావచ్చు కాబట్టి, ప్రశాంతంగా ఉండడానికి మీరు చేయగలిగినదంతా చేయండి. మీకు కష్టంగా అనిపిస్తే, సహాయం కోసం అడగండి.

- మీ బిడ్డ అరచి గేపెడుతుందంటే బహుశా తనకు ఆకలిగా ఉండొచ్చు, అలసిపోయిండొచ్చు, నిద్ర వస్తుండవచ్చు లేదా మీరు ఎత్తుకోవడం కోసం అలా చేస్తుండొచ్చు.
- మీ శిశువు అలసిపోయినప్పుడు చేతులు ఆడిస్తూ అటూ ఇటూ కదలవచ్చు.



## మీ బిడ్డతో పరస్పరత

మీ బిడ్డ అవసరాలు ఎలా తీర్చాలో తెలుసుకునే సమయంలో మీతో మీరు సున్నితంగా ఉండండి.

అటూ ఇటూ ఊపడం, కాస్త ఎగిరేయడం, పాడడం లేదా నెమ్మదిగా వెనకాల శబ్దం చేయడం లాంటివి చేసి కొంతమంది శిశువులను ఊరడించవచ్చు మరికొందరికి ప్రశాంతంగా, నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి.

ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని పంచుకోవడం మీకు, మీ బిడ్డకు మంచిది. పాడడం, చదవడం, మీ బిడ్డతో కలిసి ఆడుకోవడం వల్ల మీ బిడ్డ మూడ్ బాగవుతుంది, తాము భద్రంగా ఉన్నట్లు వారికి అనిపిస్తుంది, వారి మెదడు కూడా వికసిస్తుంది.

ఇలా చేసి చూడండి:

- చదవడం
- అద్దంలోకి చూడడం
- సంగీతం వాయిచడం
- ఇద్దరూ కలిసి నేల మీద బోర్లా పడుకోవడం
- దాగుడుమూతలు ఆడుకోవడం
- మీ బిడ్డతో కలిసి శబ్దాలు చేయడం

ముడుచుకొని పడుకున్నప్పుడు, కౌగిలించుకున్నప్పుడు దొరికే భౌతిక స్పర్శ, ఊరట మీ బిడ్డకు మంచిది. అయితే, ఎంత స్పర్శ ఇష్టమో తెలుసుకోవడానికి మీ బిడ్డ ఇచ్చే కొన్ని సంకేతాలను గమనించడం చాలా ముఖ్యం.

## వనరులు



- మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత
- 24 గంటల భావోద్వేగ మద్దతు కోసం, రెఫరెన్స్ కోసం Washington Recovery Help Line (వాషింగ్టన్ రికవరీ హెల్ప్ లైన్) లేదా మీ ప్రాంతంలోని మానసిక ఆరోగ్య అత్యవసర పరిస్థితి లైన్ [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org) ను సంప్రదించండి
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 988 (TTY యూజర్ల కోసం 711కి డయల్ చేసి, తర్వాత 988 నొక్కండి)
- La Leche League (లాక్టేషన్ మద్దతు) [llli.org](http://llli.org)
- March of Dimes ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support సేవలు [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

ఈ పత్రాన్ని మరొక ఫార్మాట్ లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. బధిరులైన లేదా వినికిడి లోపం ఉన్న వనియోగదారులు, దయచేసి 711 (Washington Relay)కి కాల్ చేయండి లేదా [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)కి ఇమెయిల్ పంపండి.