



ድሕሪ

ሕርሲ፡ ኣብ ኣዋን ለበዳ COVID-19 ናብ ገዛ ምኻድ



ለበዳ COVID-19 ከኣ ን ብዙሓት ወለዲ ንተመክሮ ናይ ሕርሲ ለዊጥዎ እዩ። እዚ ድማ ካብ ትጽቢት ወጻእን ኣጸጋምን ክኸውን ይኽእል እዩ። ናይ ሕርሲ ውጥንክን እንተተለዊጡ ወይ ድማ ድሕሪ ሕርሲ ካብ ውላድክን ተፈሊኽን እንተድኣ ኔርክን፡ ናብ ገዛ ክትሰጋገራ ከለኽን ተወሳኺ ደገፍ ክድልዎክን ይኽእል እዩ። ኣብ'ዚ ኣሎ ነብስኽን ክትኣልፍሉን ምስ ውላድክን ድማ ጥምረት ክትገብራሉን እትኽእሉሉ መንገድታት።

ነብስኻ ምክንኻን



ጥዕናኽን የገድስ እዩ

ኣብ'ዚ ከኣ ከመይ ጌርካ ናትካ ጠለባት ትከናኸን ገለ ርእይቶታት ኣሎ፡

- ነብስኽን ድማ ብደስ ዝብለክን ሻወር ብምግባር፡ ብምሕጻብ ነብስኻ ወይ ካልእ ኣካላዊ ምክንኻን ብምግባር ተደሰታ።
- ብዝተኻእለ መጠን እኹል ዕረፍቲ ውሳዳ
- ካብ መጻምድኽን፡ ዕብይ ዝበሉ ደቕኽንን ካልኣት ምንጪ ደገፍን ናይ ከባቢ ገዛኽን ሓገዝ ሕተታ።
- ንነብስኽን ግዜ ውሳዳ። ኣብ ደገ ኮፍ ቦላ፡ ውዑይ ነገር ስተያ፡ ፊሊም ርኣያ፡ መጽሓፍ ኣንብባ ወይ ድማ መሓዛኽን ጸውዓ።



ሞራል ምትንካፍ ወይ ምጭናኛ ድማ ንቡር እዩ

ብዙሓት ድማ ድሕሪ ሕርሲ ሞራሉን ይትንከፋ ወይ ይጭነቓ ኢዮን። ናይ ሕርሲ ውጥንክን እንተድኣ ተለዊጡ ወይ ድማ ድሕሪ ሕርሲ ብምኽንያት COVID-19 ካብ ውላድክን እንተተፈሊኽን፡ ብፍሉይ ሞራልክን ክትንከፋ ወይ ድማ ክትሻቐላ ትኽእላ ኢኽን። ብዛዕባ ኣጋጢሙክን ዘሎ ንትኣምና መሓዛኽን፡ ኣባል ኮም፡ ወይ ባዓል ሞያ ጥዕና ኣእምሮ ክትዛረባ ትደልፍ ትኾና። ሓሳባት ነብስ-ኛትለት እንተድኣ ኣለክን ኮይኑ፡ ናብ National Suicide Prevention Lifeline (ህልው መስመር ሃገራዊ ምክልኻል ነብስ-ኛትለት) ኣብ 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) ወይ ቻት ኣብ [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) ደውላ።

ምስ ውላድክን ምትእስሳር

ንውላድክን ክትከናኸና ከለኻን፡ ንሓድሕድኩም ትጣመሩ ኣለኹም። ፍሽኽታ፡ ምሑቋፍ፡ ምልዋጥ ፓምፐር፡ ምሑቋፍ ቆልዓን ምጥባውን ድማ ኩሎም ምስ ውላድክን ጥዑይ ርክብ ንምህናጽ ይሕግዙ። ፍጹም ሙኲን ኣየድልየኩምን፡ ምስከኣልኩም ዝክኣለኩም ጥራይ ግበሩ።



ንውላድኩም ምክንኻን

ውላድክን ከተጥብቀ ከለኻን፡ ናብ ናይ ውላድክን ዓይኒ ጠምታ፡ ፍሽኽ ባላ፡ ተዛረባ፡ ዘምራ ወይ ክበልዑ ከለው ኩኩ ኣልክን ኣጸውታ።

ምጥባው ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ትሽገራ እንተድኣ ኣሊኻን ደገፍ ኣሎ።

- ንወሃቢ ክንክን ጥዕናኹም ናብ ኣማኻሪ ክልእከኩም ቦታ ሕተቱም።
- ንናይ ከባቢ ወይ ናይ ሺድዮ ናይ ደገፍ ጉጅለ ድለዩ።

ሓደ-ሓደ ግዜ ህጻናት ድማ ክበኽዩ እዮም ከምኡድማ ከተህድእዎም ድማ ዝገበርኩም ተገበርኩም ድማ ጫጭ ክብሉ እዮም። ምብካይ ንውላድክን ቀሊል ክኸውን ይኽእል እዩ። ስለዚ ክትህድኣ ዝክኣለክን ግበራ። ከቢድ ግዜ እንተድኣ ትሓልፍ ኣለኻን ኮንክን፡ ሓገዝ ሕተታ።

- ቆልዑ ድማ ክበኽዩ ልለው ጠምዮም፡ ደኹሞም፡ ቀምታ ድቃስ ደልዮም ወይ ክሕቆፉ ደልዮም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።
- ውላድክን ምስ ደኸመ ክወዛወዝን ኣብ ከባቢኡ ክንቀሳቐስን ክደሊ ይኽእል እዩ።



ምስ ውላድክን ምውሳኔ

ናይ ውላድክን ድሌት ብከመይ ተማልኦ እናፈለገክን እናኸድክን ምስ ነብስኻን ልዝብ ባላ። ገለ ቆልዑ ብምውዝዋዝ፡ ብሰይሰይ፡ ምዝማር ወይ ህድእ ዝበለ ድምጺ ናይ ድሕሪት ደስ ይብሎም እዩ። ግን ከኣ ካልኣት ድማ ህዳእን ጸጥ ዝበለን ክደልዩ ይኽእሉ።

ሓሳስን ባህታን ንዓኻንን ንህጻንክንን ጽቡቕ እዩ። ምዝማር፡ ምንባብ፡ ምስ ውላድክን ምጽዋት ከኣ ናይ ውላድክን ስምዒት ንምህዳእ ይሕግዝ። ውሕስነት ክስምዎም ድማ ይገብርን ሓንጎሎም ንክዓቢ ድማ ይሕግዝን።

ፈትና/ኑ፡

- ምንባብ
- ኣብ መስተጻኑ ምጥማት
- ሙዚቃ ምጽዋት
- ኣብ ባይታ ብሓባር ንናይ ክብዲ ግዜ ምድቃስ
- እምባሕ እናበልካ ምጽዋት
- ምስ ውላድክን ድምጺ ምግባር

ኣካላዊ ምትንኻፍን ምድሳትን ብመገዲ ምሹጓጥን ምሑቋፍን ድማ ንውላድክን ጽቡቕ እዩ። ኮይኑግን፡ ውላድክን ክንደይ ዝኣክል ምትንኻፍ ይፈቱ ንምፍላጥ ናብ ናይ ውላድክን ምልክት ምቱኳር ኣገዳሲ እዩ።

ምንጭታት



- ናትኩም ወሃቢ ኣገልግሎት ጥዕና
- ንናይ 24-ሰዓት ስምዒታዊ ደገፍን መወከሲታትን ናብ Washington Recovery Help Line (ዋሽንግተን ናይ ሕውየት ሓጋዚ መስመር) ወይ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ናይ ቅልውላው መስመር ኣብ ከባቢኹም warecoveryhelpline.org ተወከሱ
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (ንተጠቀምቲ TTY ከኣ ናብ 711 ደውሉ ካብኡ ድማ ናብ 988)
- La Leche League (ደገፍ ጸባ) lalli.org
- March of Dimes ናይ ድሕሪ ሕርሲ ጭንቀት marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support ኣገልግሎታት perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info