



العودة إلى المنزل بعد الولادة أثناء جائحة كوفيد-19

لقد غيرت جائحة كوفيد-19 تجربة الولادة لكثير من الآباء. يمكن لهذا أن يكون غير متوقع وصعبًا. إذا تغيرت خطة ولادتك أو انفصلت عن مولودك بعد الولادة، فقد ترغبين في دعم إضافي فيما تنتقلين إلى المنزل. إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها الاعتناء بنفسك وتوطيد علاقتك برضيعك.

العناية بنفسك

الشعور بالاكتئاب أو بالقلق شائع



يشعر الكثير من الناس بالاكتئاب أو القلق بعد الولادة. إذا تغيرت خطة ولادتك أو انفصلت عن رضيعك بعد الولادة بسبب كوفيد-19، فقد تشعرين بالاكتئاب أو القلق بصفة خاصة. قد ترغبين في الحديث مع صديقة موثوقة، أو أحد أفراد المجتمع، أو أخصائي صحة نفسية حول تجربتك. إذا كانت تراودك أفكار انتحارية، فيمكنك الاتصال في أي وقت بـ **National Suicide Prevention Lifeline** (الخط الوطني لمكافحة الانتحار) على الرقم 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) أو الدردشة عبر الرابط [.suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat)

صحتك مهمة



- إليك بعض الاقتراحات حول كيفية الاعتناء باحتياجاتك الخاصة:
- اعتني بنفسك بالاعتسال، أو الاستحمام، أو بعلاجات جسدية أخرى تستمتعين بها.
 - احصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة.
 - اطلبي المساعدة في أنحاء منزلك من شريكك، وأطفالك الأكبر، ومصادر الدعم الأخرى.
 - خصصي الوقت لنفسك. اجلسي في الخارج، أو تناولي مشروبًا دافئًا، أو شاهدي فيلمًا، أو اقرئي كتابًا، أو اتصلي بصديقة.

توطيد علاقتك برضيعك



حين تعتنين برضيعك، فإنكما توطدان علاقتكما بعضكما ببعض. إن الابتسامات، والأحضان، والضحك، وتغيير الحفاضات، وحمل رضيعك، وإرضاعه تساعد جميعها في خلق رابط صحي مع طفلك. ليس عليك أن تكوني مثالية، افعلي فقط ما يمكنك، حينما تستطيعين.

التفاعل مع رضيعك



ارفقي بنفسك فيما تتعلمين كيفية تلبية احتياجات رضيعك. يهدأ بعض الرضع بالهز، أو الهددة، أو الغناء، أو بالضجيج الهادئ في الخلفية، فيما قد يرغب الآخرون في الهدوء والسكينة.

إن مشاركة السعادة والمرح جيداً لك ولرضيعك. يساعد الغناء، والقراءة، واللعب مع رضيعك في استقرار مزاج طفلك، ويُشعره بالأمان، ويساعد في نمو دماغه.

جربي:

- القراءة
- النظر في مرآة
- عزف الموسيقى
- الاستلقاء معاً على الأرض من أجل وقت الاستلقاء على البطن
- لعب الغميضة
- إصدار الأصوات مع رضيعك

اللمسة والراحة البدنية من خلال العناق والأحضان جيدان لرضيعك. ومع ذلك، من المهم الانتباه لإشارات طفلك لمعرفة القدر الذي يحبه رضيعك من اللمس.

الإعناء برضيعك



أثناء إرضاع رضيعك، انظري في عينيه وابتسمي، أو تحدثي، أو غني، أو تحدثي بهدوء أثناء رضاعته.

يمكن للإرضاع أن يكون صعباً. يتوفر الدعم إذا كنت تعانين في ذلك.

- اطلبي من مُقدِّم الرعاية الصحية المعني بك أن يريك إلى استشاري رضاعة.
- ابحثي عن مجموعة دعم للرضاعة محلية أو افتراضية.

ستبكي المواليد وتتململ أحياناً بغض النظر عما تفعلينه لتهدئتهم. قد يكون البكاء طبيعياً لرضيعك، فابذلي أفضل جهودك لتحافظي على هدوئك. إذا كنت تمرين بوقت عصيب، فاطلبي المساعدة.

- حين يتململ الرضيع فقد يكون جائع، أو متعب، أو يحتاجون إلى قبولة، أو يريدون أن يحملهم أحد.
- حين يشعر الرضيع بالتعب، فقد يرغب في التلوي والتحرك.

الموارد



- مُقدِّم الرعاية الصحية الخاص بك
- للدعم العاطفي والإحالات على مدى 24 ساعة، تواصل مع Washington Recovery Help Line (خط واشنطن للمساعدة في التعافي) أو Mental Health Crisis Line (خط أزمات الصحة النفسية) في منطقتك warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline (الخط الوطني لمكافحة الانتحار) suicidepreventionlifeline.org (988 (لمستخدمي الهاتف النصي، اتصلوا بالرقم 711 ثم 988
- La Leche League (دعم الرضاعة) lila.org
- March of Dimes Postpartum Depression (منظمة March of Dimes لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة) marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support Services (خدمات دعم الفترة المحيطة بالولادة) perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying (فترة ذروة البكاء غير المتوقع المقاوم للتهدئة بوجه متألم ولمدة طويلة في المساء) purplecrying.info

لطلب الحصول على هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني civil.rights@doh.wa.gov.