

# Întoarcerea acasă după naștere în timpul pandemiei de COVID-19



Pentru mulți părinți, pandemia de COVID-19 a schimbat experiența nașterii. Lucrurile pot fi neprevăzute și dificile. Dacă planificarea nașterii s-a schimbat sau dacă ați fost separați de bebeluș după naștere, vă recomandăm să beneficiați de ajutor suplimentar atunci când ajungeți acasă. În continuare vă prezentăm câteva moduri prin care puteți avea grijă de dumneavoastră în timp ce creați legătura cu bebelușul.

## Cum să aveți grijă de dumneavoastră



### Sănătatea dumneavoastră este importantă

Iată câteva sugestii referitoare la modul în care puteți să acordați atenție nevoilor dumneavoastră:

- Răsfățați-vă cu un duș, o baie sau cu alte tratamente corporale care vă plac.
- Odihniți-vă cât mai mult.
- Solicitați ajutor partenerului, copiilor mai mari sau contactați alte resurse de asistență pentru treburile legate de casă.
- Alocați-vă timp pentru dumneavoastră. Petreceți timp în aer liber, savurați o băutură caldă, vizionați un film, citiți o carte sau sunați o persoană apropiată.



### Depresia sau anxietatea apar frecvent

Numeroase persoane se simt deprimare sau neliniștite după ce au născut. Dacă planificarea nașterii s-a schimbat sau dacă ați fost separați de bebeluș din cauza COVID-19, aveți motive întemeiate pentru a simți deprimare sau îngrijorare. Vă recomandăm să vorbiți despre experiența dumneavoastră cu o persoană apropiată de încredere, un membru al comunității sau un specialist în sănătatea mintală. Dacă aveți gânduri legate de suicid, puteți suna oricând la National Suicide Prevention Lifeline (Linia națională de asistență pentru prevenirea suicidului) la numărul 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) sau puteți discuta la [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

## Cum să formați legătura cu bebelușul dumneavoastră

Creați o legătură cu bebelușul dumneavoastră de fiecare dată când îi acordați îngrijirile necesare. Construiți o legătură puternică atunci când îi zâmbiți, îl îmbrățișați, râdeți împreună, îl luați în brațe și îl hrăniți sau schimbați scutecele. Nu vi se cere să faceți lucrurile perfect; faceți doar ceea ce puteți, atunci când puteți.



### Îngrijirea bebelușului

Când hrăniți bebelușul, priviți-l în ochi și zâmbiți, vorbiți, cântați sau șoptiți în timp el mănâncă.

Alăptatul poate fi dificil. Puteți găsi ajutor dacă întâmpinați probleme.

- Cereți furnizorului de servicii medicale să vă recomande un consultant în probleme de alăptare.
- Căutați un grup de sprijin local sau virtual pentru femeile care alăptează.

Uneori bebelușii plâng și se agită indiferent de ceea ce faceți pentru a-i liniști. Plânsul poate fi normal pentru bebeluș, deci, păstrați-vă calmul. Dacă vă este greu, cereți ajutor.

- Când bebelușul este agitat, este posibil să fie flămând, obosit, să vrea să doarmă sau să fie ținut în brațe.
- Dacă este obosit, va da din mâini și din picioare și se va întoarce de pe o parte pe alta.



### Interacțiunea cu bebelușul

Aveți răbdare cu dumneavoastră în timp ce învățați cum să gestionați nevoile bebelușului. Unii bebeluși sunt alinați prin legănare, balansare, cântat sau sunete surde în surdină, în timp ce alți bebeluși preferă liniștea și calmul.

Sentimentele de veselie și bucurie pe care le transmiteți sunt benefice atât pentru dumneavoastră, cât și pentru bebeluș. Jucați-vă cu bebelușul, cântați-i și citiți-i, deoarece aceste activități îl ajută să se liniștească, să se simtă în siguranță și contribuie la dezvoltarea creierului.

Încercați să faceți următoarele:

- citiți
- priviți-vă în oglindă
- ascultați muzică
- întindeți-vă pe jos cu bebelușul pe burtică
- jucați-vă de-a v-ați ascunseala
- scoateți sunete cu bebelușul

Atingerile fizice și alinarea prin mângâieri și dezmierdări îi fac bine bebelușului dumneavoastră. Însă, este important să urmăriți reacțiile bebelușului pentru a afla cât de mult îi place să fie atins.

## Resurse



- Furnizorul de servicii medicale
- Pentru ajutor emoțional 24 de ore din 24 și pentru recomandări către specialiști, contactați Washington Recovery Help Line (Linia de ajutor pentru recuperare Washington) sau linia pentru situații de criză pe probleme de sănătate mintală din regiunea dumneavoastră [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 988 (utilizatorii cu dificultăți de auz și vorbire vor forma 711, apoi 988)
- La Leche League (asistență pentru alăptare) [lalli.org](http://lalli.org)
- Organizația March of Dimes pentru probleme de depresie postpartum [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Serviciile Perinatal Support [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

Pentru a solicita acest document în alt format, sunați la 1-800-525-0127. Clienții surzi sau cu deficiențe de auz trebuie să sune la 711 (Washington Relay) sau să trimită un e-mail la [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).