



www.reachoutandreadnyc.org

Reach Out and Connect:

Preparasyon pou yon nouvo ti bebe pandan COVID-19

Pati 4



Atelye jodi a se final la nan seri nou an sou prepare pou yon nouvo ti bebe pandan COVID-19. Avèk tout mezi distans sosyal yo, nou reyalize li pi difisil pou jwenn aksè enfòmasyon oswa patisipe nan klas paran sou sa ou kapab espere lè w ap pote lakay ou yon nouvo ti bebe. Se konsa, jodi a nou gen yon sesyon Q & A trè espesyal ak ekspè medikal, Doktè Gina Reinoso, yon pedyat nan Nassau University Medical Center nan Brooklyn, a ede adrese kèk nan enkyetid ou ka genyen!

1. Èske ou ka di nou ki sòt de COVID-espesifik lit sante mantal ke nouvo manman ta ka fè fas a, ak ki konsèy ou gen nan jere defi sa yo?

Doktè Reinoso: Youn nan pi gwo defi manman yo ap fè fas kounye a se lapenn ki antoure eksperyans pèdi yo. Anpil manman konprann gen gwo atant pou eksperyans nan kè kontan nan gen zanmi yo ak fanmi rasanbleman bò kote yo avec yon nouvo pitit nan mond lan, men malerezman COVID te prani ale. Anplis de sa, pousantaj depresyon apre akouchman kap monte tou. Gen kèk fason mwen ta rekòmande pou manyen lit sa yo.

1. Sonje ke mande èd se yon sine fòs. Pedyat ou a la pou ede ou, toujou.
2. Si ou kapab, eseye sèvi ak pouvwa teknoloji nan benefis ou! Facetime / Zoom zanmi ou yo ak fanmi ou osi souvan pou montre yo nouvo tibebe w lan ak bon jan ou kapab.
3. Fè sa ou renmen! Li yon liv, jadinaj, kwit manje, oswa nenpòt lòt bagay, sa ap ede elve atitud ou pa kenbe ou konsantre sou pozitif yo.
4. Dòmi 8 èdtan! Repoze lè tibebe w la repoze se yon bon fason pou kenbe sou dòmi ou te ka rate pandan lannwit lan.



2. Ki konsèy pratik ou genyen pou nouvo paran yo ki fè fas a ensekirite travay?

Doktè Reinoso: Sa a se yon sitiyasyon patikilyèman difisil. Mwen konseye paran mwen yo pou pèmèt santiman tristès ak fristrasyon, pran yon gwo souf, epi konsantre sou sa yo ka kontwole.

1. Si ou genyen yo, sèvi ak "moun k'ap ede ou yo." Angaje pi gran frè ak sè kòm anpil jan ou kapab nan ankouraje yo vin moun espesyal k'ap ede ou.
2. Eseye app Headspace la. Headspace, yon app meditasyon dirijan, dènyèman ofri yon abònman gratis, pou tout ane a nan app yo pou moun ki pap travay.
 - o Rechèch montre ke app sa a reyèlman ede diminye estrès ak enkyetid, ogmante kontantman, ak plis ankò:
 - o <https://www.headspace.com/science/meditation-research>.
3. Gade si ou kalifye pou benefis asirans chomaj elaji. Ou ta dwe kontakte ou **asirans chomaj** _____ **leta a pwogram** pi vit ke posib apre yo fin vin pap travay.



- Lè ou ranpli yon reklamasyon, yo pral mande w pou sèten enfòmasyon, tankou adrès ak dat nan ansyen travay ou. Pou asire ke reklamasyon w lan pa enretard, asire w ke ou bay enfòmasyon konplè ak kòrèk.
- Li ka itil pou chèche resous nan kominote ou ki la pou sipòte ou nan pwosesis sa a! Eseye kontakte yon travayè sosyal nan rezo swen sante lokal ou a, lòt resous nan kominote espesifik ou, e menm tcheke Asirans Sante ACA a nan [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)

4. Eseye pa santi w mal sou Multitech!

- Aplike pou travay pandan tibebe w la ap dòmi pa fè ou yon move paran - Wap fè sak pi byen ti bebe w la nan lavni!

3. Kijan nouvo paran yo ka bati yon bon lyen ak ti bebe yo nan moman distans sosyal yo?

Doktè Reinoso: Si gen yon sèl pozitif nan pandemi mondyal la, li nan ke paran yo ka gen plis tan nan kay yo kosyon ak ti bebe yo! Men kèk konsèy mwen sijere.



1. Lè ou "po-a-po"

- Bèso tibebe w la ak dousman dodine oswa caresses yo. Si ou menm ak patnè ou, si ou gen yon patnè, tou de kenbe ak manyen tibebe ou souvan, yon ti kras ou pral byento vin konnen diferans ki genyen ant manyen ou.

2. Bay tete ak boutèy-manje yo tou de fwa natirèl pou lyezon.

- Tibebe reponn a sant la ak manyen manman yo, osi byen kòm reyaksyon paran yo nan bezwen yo. Si ou kapab, yo bay tete rekòmande!



3. Massage tibebe w la selon [gid sa a](#) [Mayo Klinik](#)

- Si ou ti bebe a gen nenpòt pwoblèm sante kache, pale ak doktè ti bebe w la anvan ou eseye masaj tibebe. Doktè a ka ede w detèmine si masaj apwopriye. Ou ta ka mande tou doktè ti bebe w la si yo ka rekòmande yon espesyalis masaj tibebe oswa lòt ekspè kalifye ki ka moutre ou teknik pou adrese bezwen espesifik ti bebe w la.

4. Kouman nouvo paran yo ka ankouraje devlopman sèvo an sante pou ti bebe yo?

Dr Reinoso: Etid yo montre twa premye ane yo nan lavi a kote gen yon eksplozyon nan devlopman nan sèvo – selil nan sèvo ti bebe w la ap fè koneksyon anpil! Patisipe nan aktivite sa yo ak pitit ou a pral ankouraje ladrès kritik sosyal-emosyonèl-lang epi yo ka soulaje oswa minimize estrès toksik la ki souvan dérailler devlopman nan sèvo an sante:

1. Li ansanm chak jou ak pitit ou. Si ou vizite yon Reach Out ak Li klinik (reachoutandreadnyc.org/clinic-locations), ou ka jwenn yon liv timoun gratis avèk chak vizit!
2. Rime, chante, jwe, pale (sou anyen), epi karese ak pitit ou
3. Devlope woutin, patikilyèman alantou manje, dòmi, ak plezi fanmi an
4. Rekonpans pitit ou a ak lwanj ankouraje konpòtman pozitif



5. Relasyon - devlope yon sèl fò ak pitit ou. Yon bon fason yo kòmanse se pa enkòporamman an konsèy lyezon nan seksyon an pi wo a!

5. Nenpòt resous adisyonèl ou sijere pou nouvo paran yo?

Doktè Reinoso: Absoliman!

1. **Postpartum Sipò Entènasyonal** Liy Èd gratis, an Angle ak Espanyòl, refere

moun kap rele resous lokal apwopriye yo: 1-800-944-4773 oswa tèks 1-503-894-9453 (angle) oswa 1-971-420-0294 (panyòl)

2. [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) - tcheke sit entènèt sa a ki te sipòte pa pedyat nan tout peyi!

Pou nenpòt kesyon sou kontni an oswa pwogram vityèl nou an, tanpri imèl Kristen Rocha Aldrich nan krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org.