

التعامل مع الصدمة أو التمييز أو اضطراب ما بعد الصدمة؟



سنة ما بعد الولادة

- التواصل مع مجموعة دعم أو مجموعة تمارين رياضية أو برامج للآباء الناجين أو مرشد أو معالج
- جدولة فترات راحة لنفسك
- فكري في إجراء زيارات إضافية بعد الولادة خلال العام الأول للحصول على مزيد من المساعدة من مقدم الرعاية الصحية أثناء الحمل

٤ إلى ٦ أسابيع بعد الولادة

- هل تشعر بالانفعال أو الانزعاج أو الإرهاق أو الخدر أو الانعزال؟
- هل تعاني من ذكريات الماضي أو الكوابيس أو تشعر بقلق شديد بشأن الحفاظ على سلامة الطفل أو كونك أم جيدة؟
- أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك!

الولادة

- أحضر فريق دعم. هل تريد دولا؟
- اطلب من الأشخاص التواجد في الغرفة أو مغادرة الغرفة لإجراء الفحوصات والولادة، أيهما يجعلك أكثر راحة
- شارك خطة ولادتك

زيارة ما قبل الولادة في فصلها الثالث

- التخطيط للولادة: هل هناك أي شيء قد يؤثر تذكرتك بصدمتك؟
- ما هو الشيء الأكثر فائدة بالنسبة لك إذا كنت تعاني من ذكريات الماضي أثناء المخاض؟ هل لديك صدمة مرتبطة تحتاج مناقشتها مع فريق الولادة الخاص بك؟
- العمل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لوضع خطة ولادة تعبر عن الاحتياجات الحساسة.
- خطة لدعم ما بعد الولادة

زيارة ما قبل الولادة في فصلها الأول أو الثاني

- أخبر مقدم الخدمة الخاص بك إذا كانت طفولتك صعبة أو تعرضت لاعتداء جنسي
- شارك كيف يؤثر ذلك عليك الآن أثناء حملك
- فكر في دعم إضافي مثل دروس اليوجا للناجين، أو برنامج تعليمي، أو العلاج
- ناقش مخاوفك بشأن التمييز

تحدثني إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمراجعة الخيارات.

الدعم الإضافي متاح!