

خيارات الرعاية المتاحة لك

خطة الولادة الحساسة

صممي خطة ولادتك لتجعلك تشعرين بالراحة والقوة والسيطرة.



رعاية الدولا (مرافقة فترة ما حول الولادة)

احصلي على الدعم العاطفي والجسدي والتعليمي من متدرب ، غير متخصص في المجال الطبي.



برنامج صحة الأم والطفل

احصلي على زيارات منزلية ودعم مخصص من ممرضة وفريق العمل الاجتماعي.



برامج الوالدين + مجموعات الدعم

المشاركة في دورة تعليمية أو الحصول على الدعم من الآخرين الذين لديهم تجارب مماثلة.

رفيقة الأمهات الناجيات

تعلم مع كتاب العمل والمرشد حول كيفية إدارة المشاعر والعلاقات وردود الفعل تجاه الصدمات أثناء الحمل.



المعالجة

اكتشفي أنواع العلاج المختلفة التي يمكن أن تساعدك على تنمية مرونتك.

الدواء

تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الأدوية التي تساعد على النوم، أو القلق، أو اضطراب ما بعد الصدمة، أو الحزن.



خدمات المجتمع

ابحثي عن الموارد المحلية بتكلفة منخفضة أو بدون تكلفة والتي يمكن أن تساعدك في دعم احتياجاتك.



للحصول على موارد إضافية، قم بزيارة <https://www.region9.org>