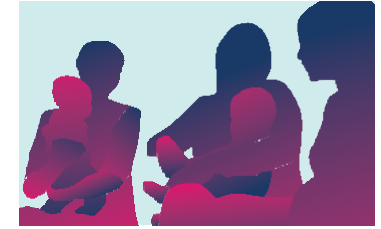
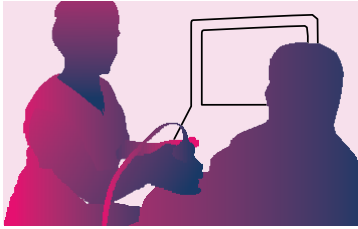


¿Estás enfrentando trauma, discriminación o estrés postraumático?



Cita prenatal en el primer o segundo trimestre

- Informe a su proveedor si tuvo una infancia difícil o si ha sido víctima de agresión sexual
- Comparta cómo eso le está afectando ahora durante su embarazo.
- Considere apoyo adicional, como una clase de yoga para sobrevivientes, un programa educativo o terapia
- Hable sobre sus preocupaciones acerca de la discriminación.

Visita prenatal de tercer trimestre

- Plan para el parto: ¿hay algo que pueda traerle recuerdos o experiencias difíciles de su trauma?
- ¿Qué es lo más útil para usted si tiene un recuerdo intenso durante el trabajo de parto? ¿Tiene necesidades relacionadas con su trauma que deba discutir con su equipo de parto?
- Trabaje con su proveedor para elaborar un plan de parto que comunique sus necesidades sensibles.
- Plan para el apoyo posparto

Parto

- Traiga un equipo de apoyo. ¿Desea una doula?
- Pida a las personas que permanezcan en la sala o que salgan durante los exámenes y el parto, según lo que le haga sentir más cómoda.
- Comparta su plan de parto

4-6 semanas posparto

- ¿Se siente reactiva, irritada, abrumada, entumecida o desconectada?
- ¿Está experimentando recuerdos intensos, pesadillas o mucha preocupación por mantener al bebé seguro o por ser una buena madre?
- ¡Infórmele a su proveedor de salud!

El año posparto

- Conéctese con un grupo de apoyo o de ejercicio, programas para padres sobrevivientes, un mentor o un terapeuta.
- Reserve momentos de descanso para usted misma
- Piense en programar visitas posparto adicionales durante el primer año para recibir apoyo extra de su proveedor de atención durante el embarazo.

¡Hay apoyo adicional disponible!

Hable con su proveedor de salud para revisar las opciones.