

Processing your birth doesn't have to be lonely.



3 ways to find free emotional support after birth:

1

**Did your birth feel traumatic?
Get information and support
at BirthTrauma.utah.gov.**

Up to 45% of new moms report having birth trauma. Birth trauma is when a traumatic experience happens during birth and causes lasting distress. This can happen no matter how successful your delivery may have been. Birth trauma is determined by the individual.

Birth trauma can happen when there is:

- Fear for you or your newborn's life.
- A feeling of not being in control during labor.
- Emergency cesarean section (c-section).
- A significant loss of blood during birth.
- Lack of respect or compassion from medical team.
- Other obstetric emergencies or complications.
- Pelvic floor injuries.
- Preterm birth.
- Perinatal loss.
- Need for resuscitation.
- NICU stay.*

***This is not meant to be an exhaustive list,
birth trauma can happen for many reasons.**

2

**Join an online
support group.**

Find one on our website,
BirthTrauma.utah.gov.

3

**Talk to a
mental health
professional.**

Call or text 1-833-852-6262
(1-833-TLC-MAMA) for the National
Maternal Mental Health hotline.
For suicide and crisis support dial 9-8-8.

Scan here to visit our website.



**If you had a
traumatic birth, you
are not alone.**

**This is Desiree.
Hear her story on our website.**

Questions?

Email birthtrauma@utah.gov

El procesar su labor de parto no tiene que ser algo solitario.



Encuentre apoyo emocional después del parto de 3 formas gratuitas:

1

**¿Tuvo un parto traumático?
Obtenga información y apoyo
en TraumaDelParto.utah.gov.**

Hasta el 45% de las madres primerizas afirman haber sufrido un trauma por parto. El trauma por parto se produce cuando sufre una experiencia traumática durante el parto y esta causa un malestar duradero. Esto puede ocurrir sin importar que tan satisfactorio haya sido el parto. El trauma por parto lo determina cada persona.

El trauma del parto puede producirse cuando hay:

- Temor por la vida de la madre o la vida del bebé recién nacido.
- Una sensación de no tener el control durante el parto.
- Otras emergencias obstétricas o complicaciones médicas.
- Cesárea de emergencia.
- Una tremenda de sangre durante el parto.
- Falta de respeto o compasión por parte de los profesionales médicos.
- Lesiones del piso pélvico.
- Parto prematuro.
- Pérdida perinatal.
- Necesidad de resucitación.
- Estancia en la UCIN.
- Otras emergencias obstétricas o complicaciones médicas.*

***Esto no pretende ser una lista exhaustiva, ya que el trauma del parto lo determina la persona.**

2

Únase a un grupo de apoyo en línea.

Encuentre uno en nuestro sitio web, TraumaDelParto.utah.gov.

3

Hable con un profesional de salud emocional.

Llame o envíe un mensaje de texto 1-833-852-6262 (1-833-TLC-MAMA) a la línea directa nacional de salud mental materna. Llame al 9-8-8 para recibir apoyo en caso de suicidio y crisis.

Escanee aquí para visitar nuestro sitio web.



Departamento de
Salud y Servicios Humanos
de Utah
UWNQC
Utah Women & Newborns Quality Collaborative



Si tuvo un parto traumático, no está sola.

Esta es Desiree. Conoce su historia en nuestro sitio web.

¿Preguntas?

Correo electrónico: birthtrauma@utah.gov