

Kull sena ikun hemm 5.1 miljun twelid fl-Unjoni Ewropeja. 'L fuq minn 30% tan-nisa jippercepixxu t-twelid tagħhom bħala wieħed trawmatiku. Dan jammonta għal 1.5 miljun fis-sena.

Rakkomandazzjoni jiet biex jipprevjenu twelid trawmatiku

Fuljett ta' rakkomandazzjonijiet ewlenin għall-prattika bbażata fuq evidenza u għarfien attwali li żviluppatti minn COST Action 18211 DEVOTION



"Esperjenza ta' twelid **POŻITTIVA** tirreferi għal esperjenza ta' mara li, permezz t'interazzjonijiet u avvenimenti relatati direttament mat-twelid, iġagħluha tħossha appoġġjata, f'kontroll, sigura u rispettata; twelid pożittiv jista' jġiegħel lin-nisa jħossuhom ferħanin, kunfidenti, u/jew sodisfatti bihom infushom. Dan jista' jkollu impatt pożittiv fuq is-saħħa fiżika u mentali tal-mara."

"Is-sentimenti t'enerġija u ta' mhabba, kienu tant qawwija u indeskrivibbli."

"Esperjenza ta' twelid **TRAWMATIKA** tirreferi għal esperjenza ta' mara li, permezz t' interazzjonijiet u/jew avvenimenti relatati direttament mat-twelid iġagħluha tħossha mdejqa hafna. , li kkawżaw emozzjonijiet u reazzjonijiet ta' dwejjaq kbira. Dan jista' jkollu impatt negattiv fuq is-saħħa fiżika u mentali tal-mara."

"Huma għamlu hafna interventi. Fassejtni qisu xi hadd seraqli xi haġa. F'dan il-punt kont naf x'ridt, imma ma rrispettawx id-deċiżjonijiet tiegħi."



1

Il-professionisti tas-saħħa għandhom jinteragixxu ma' nisa li jkollhom it-tfal u l-familji tagħhom b'modi li jżidu l-esperjenzi pożittivi waqt it-tqala u t-twelid u jimminizzaw l-esperjenzi negattivi għan-nisa u l-familjari tagħhom.

2

Il-professionisti tas-saħħa għandhom jirrispondu għal problemi ta' saħħa mentali relatati mat-twelid b'għarfien, kompassjoni u rispett.

3

Il-professionisti tas-saħħa għandhom jirrispettaw id-drittijiet tan-nisa għall-awtonomija qabel, waqt, u wara t-twelid. Dan ifisser li kull forma ta' pressjoni klinika u 'bullying' iridu jieqfu u n-nisa għandhom dritt li jirċievu kura personalizzata.

4

Ir-riżultati kliniċi li huma ta' rutina għandhom jinkludu evalwazzjoni tal-esperjenzi ta' kura mill-lat tal-ġenituri u identifikazzjoni ta' esperjenzi negattivi ta' twelid sabieix tiġi evalwata u mtejba l-kura klinika.

5

Il-prinċipji ta' kura sabieix tiġi evitata kull forma ta' trawma jeħtieġ li jiġu integrati fl-oqsma kollha tal-kura tal-maternità u fi programmi ta' taħriġ kliniku.

6

Wara esperjenza ta' trawma relatata mat-twelid, il-prevenzjoni sekondarja u t-trattament ta' kundizzjonijiet ta' saħħa mentali madwar it-tqala għandhom jinkludu l-familja kollha kemm hi, u għandhom jiffokaw fuq il-prevenzjoni ta' kull forma ta' trawma f'kull tqala u twelid sussegwenti.

Prinċipji ta' kura sabieix tiġi evitata kull forma ta' trawma:



sigurtà



għażla



kollaborazzjoni



affidabbiltà



qawwa

L-EWWEL PASSI:

- 1 Iċċekkja mal-kollegi tiegħek! Sib post għat-tim kollu sabieix jirrifletti flimkien u jaqsam ideat biex ittejjeb l-ambjent tax-xogħol tiegħek.
- 2 Involvi lill-ġenituri – huwa importanti għalihom li jingħataw risposti għall-mistoqsijiet tagħhom bl-aħjar mod possibbli jew sempliċement jikkellmu dwar l-esperjenza tagħhom. Ikun ta' benefiċċju wkoll għalik u għall-kollegi tiegħek li tisma' perspettiva differenti.
- 3 Huw hsieb tiegħek innifsek! Li wieħed jesperjenza sitwazzjonijiet stressanti kuljum jista' jikkawża trawma sekondarja. Din ta' spiss tiġi osservata qalb il-professionisti li jaħdmu fil-qasam tal- maternità.
- 4 Aħseb f'passi żgħir li tista' tiehu flimkien bħala tim, bħal taqsam artikli ta' riċerka jew ikollok post fis-sala fejn tesponi l-ideat. M'għandux għalfejn jiswa hafna jew jiehu hafna hin, passi żgħir flimkien jistgħu jagħmlu differenza kbira.
- 5 Għal aktar idejat, ikkonsulta ir-'Respect Toolkit':



Grupp internazzjonali minn 33 pajjiż li jinkludi riċerkaturi u professionisti fil-qasam tas-saħħa tal-omm, kemm dik fiżika u anke mentali, waslu għal kunsens dwar ir-rakkomandazzjonijiet ewlenin għall-prattika, ir-riċerka u t-teorija.

Għal aktar informazzjoni:

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

COST 18211 RIŻULTATI TAR-RIĊERKA:



RIĊERKA TURI LI:

"Esperjenza ta' twelid **POŻITTIVA** tirreferi għal esperjenza ta' mara li, permezz t'interazzjonijiet u avvenimenti relatati direttament mat-twelid, iġagħluha thoosha appoġġjata, f'kontroll, sigura u rispettata; twelid pożittiv jista' jġieghel lin-nisa jhossuhom ferhanin, kunfidenti, u/jew sodisfatti bihom infushom. Dan jista' jkollu impatt pożittiv fuq is-saħħa fiżika u mentali tal-mara."

"Is-sentimenti t'enerġija u ta' mħabba, kienu tant qawwija u indeskrivibbli."

"Ir-rata tal-qalb tat-tarbija kienet b'diet nizlet f'daqqa, u peress li kont għadni miftuha biss 3 centimetri, it-tabib iddeċieda li jagħmilni Ċesarja emergenza. F'daqqa waħda l-kamra mtliet nies jigru 'l hemm u 'l hawn, iżda hadd ma kelli minn jew ta' kasi, hadd ma serralli mohhi, u hassejt li hallewini waħdi, mbezza' u kompletament bla saħħa."

"Esperjenza ta' twelid **TRAWMATIKA** tirreferi għal esperjenza ta' mara li, permezz t' interazzjonijiet u/jew avvenimenti relatati direttament mat-twelid iġagħluha thoosha mdejqa hafna. , li kkawżaw emozzjonijiet u reazzjonijiet ta' dwejjaq kbira. Dan jista' jkollu impatt negattiv fuq is-saħħa fiżika u mentali tal-mara."

Kull sena ikun hemm 5.1 miljun twelid fl-Unjoni Ewropeja. 'L fuq minn 30% tan-nisa jipperċepixxu t-twelid tagħhom bħala wieħed trawmatiku. Dan jammonta għal 1.5 miljun fis- sena. M'intix wahdek!

Madwar 4% tan-nisa u 1% tal-imsieħba tagħhom preżenti waqt it-twelid jiżviluppaw stress post- trawmatiku relatat mat-twelid ('Childbirth related Post-traumatic stress disorder': CB-PTSD).

PTSD tirreferi għal disturb mentali ikkawżat minn stress post-traumatiku. Hija kundizzjoni ta' saħħa mentali li tista' ssehh meta xi hadd jesperjenza jew ikun xhieda ta' avveniment tal-biża' jew ta' hafna taqlib kbir. Xi whud mis-sintomi tal-PTSD huma li persuna jkolloha memorji trawmatiki jew inkubi intrużivi dwar l-avveniment, thoosha anzuża jew rrabjata hafna, tevita affarijiet li jfakkruha fl-avveniment, u jkollha problemi biex torqod jew tikkonċentra. PTSD tiġi trattata b'terapija, jew kultant anke b'medikazzjoni.

L-erba' gruppi ta' sintomi ta' PTSD huma li:

Terġa' tesperjenza l-avveniment trawmatiku. "Jien nohliem li għadni hemm għal darb'ohra."

Sentimenti negattivi u burdati kbira. "Jien inhossni li erid nibki l-hin kollu. Inhossni misthija. Nwaxxal f'ja nnijsi."

Evitar ta' sitwazzjonijiet jew affarijiet assoċjati mal-avveniment trawmatiku. "Lanqas rrid ngħaddi minn hdejn l-isptar, ahseb u ara nidhol gewwa."

'Hyperarousal' li tfisser li persuna il-hin kollu thewden u tinkwieta. "Jien kontinwament ninkwieta u nhossni beżgħana li se tiġri xi haga kerha."

Matul il-hlas u t-twelid, avvenimenti trawmatiki jistgħu ikollhom x'jaqsmu ma' kumplikazzjonijiet u/jew interventi li jseħhu l-isptar...

madankollu itrawma interpersonal (trauma kkawżata minn interazzjonijiet ma' haddiehor), eż. l-interazzjonijiet mal-istaff waqt it-twelid, IŻIDU R-RATA TA' SINTOMI TA' PTSD **GĦAL DARBTEJN IKTAR** u dawn iħallu impatt fit-tul.

Meta mara jkollha esperjenza hazina u kerha waqt il-hlas, din tista' tikkawża biża' u stress qawwi. Dan jista' jaffettwa kif jahdem gisimha, bħar-rata tal-qalb, il-pessjoni tad-demem, u s-sistema immunitarja tagħha. Dawn il-bidliet jistgħu wkoll jaffettwaw lit-tarbija tagħha, anki qabel jew wara li din tiwleed.

Dan huwa dak li tista' tagħmel:

01

Jekk tesperjenza xi wieħed minn dawn is-sintomi, jekk jogħġbok staqsi professjonist fil- qasam tas-saħħa għall-ghajnunha.

02

Għamel kuntatt ma' ġenituri oħra, anke jekk onlajn. Hafna nies oħra jesperjenzaw trawma tat- twelid - m'intix wahdek!

03

Ikteb u informa lill-nies li huma involuti fil-politika u fit-tfassil tal-ligijiet u aqşam magħhom it-thassib tiegħek. L-evidenza hija hemm, issa jehtieg li tiġi implimentata.

Għandek id-dritt li tiġi trattata tajjeb u rrispettata qabel, waqt u wara l-hlas.

Għal aktar informazzjoni:

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

Jekk qed tesperjenza diffikultajiet psikoloġiċi, i jekk jogħġbok ikkuntattja lil:



L-esperjenzi trawmatiki ta' waqt twelid iwasslu għal spejjeż kbar għall-awtoritajiet tas-saħħa, b'konsegwenzi ekonomiċi għas-soċjetà kollha kemm hi.

KIF ITTEJJEK L-ESPERJENZA TAT-TWELID

Fuljett ta' rakkomandazzjonijiet għall-awtoritajiet responsabbli, ibbażati fuq evidenza u għarfen attwali li ġew żviluppati mill-COST ACTION 18211 DEVOTION

A **POSITIVE** childbirth experience refers to a woman's experience of interactions and events directly related to childbirth that made her feel supported, in control, safe, and respected; a positive childbirth can make women feel joy, confident, and/or accomplished and may have short and/or long-term positive impacts on a woman's psychosocial well-being.



Kull sena ikun hemm 5.1 miljun twelid fl-Unjoni Ewropeja. 'L fuq minn 30% tan-nisa jipperċepixxu t-twelid tagħhom bħala wieħed trawmatiku. Dan jammonta għal 1.5 miljun fis- sena.

A **TRAUMATIC** childbirth experience refers to a woman's experience of interactions and/or events directly related to childbirth that caused overwhelming distressing emotions and reactions; leading to short and/or long-term negative impacts on a woman's health and well-being.

AMadwar 4% tan-nisa u 1% tal-imsejtna tagħhom preżenti waqt it-twelid jiżviluppaw stress post- trawmatiku relatat mat-twelid ('Childbirth related Post-traumatic stress disorder': CB-PTSD).

PTSD

tirreferi għal disturb mentali ikkawżat minn stress post-trawmatiku. Hija kundizzjoni ta' saħħa mentali li tista' ssehh meta xi hadd jesperjenza jew ikun xhieda ta' avveniment tal-biża' jew ta' hafna taqlib kbir. Xi whud mis-sintomi tal-PTSD huma li persuna jkolloha memorji trawmatiki jew inkubi intrużivi dwar l-avveniment, thossoha anzuja jew rrabjata hafna, tevita affarijiet li jfakkruha fl-avveniment, u jkolliha problemi biex torqod jew tikkonċentra.

Ir-riskju li ommijiet b'PTSD wara t-twelid ma jibdwex jew ma jkomplix ireddghu lit-tarbija tagħhom huwa kważi

sitt darbiet oġħla

milli fl-ommijiet mingħajr PTSD wara t-twelid.

L-impatt negattiv tal-PTSD jiġi trażmess lill-ġenerazzjonijiet li jmiss; ġenituri b'PTSD jistgħu jesperjenzaw **problemi riproduttivi** – għandhom inqas ċans li jkollhom aktar tfal wara li jesperjenzaw twelid trawmatiku, meta mqabbla ma' ġenituri mingħajr PTSD.



X'GħANDU JSIR?

L-awtoritajiet responsabbli mill-kura tas-saħħa, speċjalment mis-servizzi tal-maternità u tas- saħħa mentali, għandhom jinkludu rakkomandazzjonijiet speċifiċi għall-prevenzjoni, id-dijanjozi u t-trattament ta' nisa li esperjenzaw twelid trawmatiku u CB-PTSD.

Linji gwida nazzjonali u internazzjonali għall-kura tal-maternità u l-kura tas-saħħa mentali huma meħtieġa sabiex jiġdied l-għarfen tal-problemi tas-saħħa mentali matul it-tqala u t-twelid, inkluż twelid trawmatiku u CB-PTSD. Dawn għandhom jiddeskrivu strategiji prattiċi bbażati fuq l-evidenza sabiex tissaħħaħ il-prevenzjoni, id-dijanjozi u t-trattament.

Jeħtieġ li l-politikanti jappoġġjaw mudelli ta' kura tal-maternità li huma msejsa fuq id- drittijiet u l-htigijiet tan-nisa, inkluż il-prevenzjoni ta' kull forma ta' pressjoni klinika u 'bullying'.

Is-servizzi tal-kura tal-maternità jeħtieġ li joffru 'screening' ta' rutina għas-saħħa mentali waqt it-tqala u t-twelid, speċjalment jekk l- eperjenza kienet trawmatika. Din il-kura trid tkun integrata u ffukata fuq il-familja.

Is-servizzi tal-maternità jeħtieġ li jkollhom ir-riżorsi biex jimplementaw kura ta' rispett, bid- dinjità u l-awtonomija lill-ommijiet.

Jeħtieġ li tiġi pprovduta edukazzjoni kontinwa fil-kura tas-saħħa dwar CB-PTSD sabiex tissaħħaħ il-prevenzjoni, id-dijanjozi u t-trattament.



Grupp internazzjonali minn 33 pajjiż li jinkludi riċerkaturi u professjonisti fil-qasam tas-saħħa tal-omm, kemm dik fiżika u anke mentali, waslu għal kunsens dwar ir-rakkomandazzjonijiet ewlenin għall-prattika, ir-riċerka u t-teorija.



Għal aktar informazzjoni:

<https://www.ca18211.eu/>
@CA18211
@CA18211

COST 18211 RIŻULTATI TAR-RIĊERKA:

