

## الحمل، التوليد، الإرضاع من الثدي وفترة الوالدية المبكرة: معلومات للنساء اللواتي تعرضن للإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة

### Pregnancy, Birth, Breastfeeding and Early Parenting: Information for Survivors of Child Sexual Abuse

الحمل يمكن أن يكون فترة مثيرة ويمكن أن يكون فترة أليمة؛ فقد تشعر النساء اللواتي تعرضن للإساءة بقلق ومخاوف كبيرة في هذه الفترة.

#### ما هي الإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة؟

تنص القوانين في نيو ساوث ويلز على أن سن قبول ممارسة الجنس هو ١٦ عاماً. وتشير عبارة الإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة إلى أي تصرف جنسي يُفرضه شخص بالغ أو شاب على طفل دون ١٦ سنة من العمر. والإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة جريمة ولا تُعتبر أبداً خطأ تتحمل الضحية مسؤوليته.

#### تأثيرات الإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة على المرأة البالغة

يختلف تأثير الإساءة من امرأة إلى أخرى، لكن قد تكون هناك تأثيرات مشتركة تشمل:

- إحساس كبير بالعار والذنب والسخط والخوف
- ذكريات أليمة بالإساءة
- الشعور بالتعاسة والفراغ
- رؤية الكوابيس
- إكتئاب/ قلق
- تصرفات مؤذية للذات
- صعوبة في الثقة بالآخرين
- مشاكل في تعاطي المخدرات/شرب الكحول/الأكل
- ألم جسدي لا تفسير له
- مشاكل في العلاقات الجنسية

#### تأثيرات تعرضك للإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة على الحمل

خلال الحمل:

- قد تشعرين وكأنك فاقدة السيطرة على جسدك
- قد تمنعين إجراء فحوصات مهبلية لك
- قد تخافين من مرحلة المخاض وعملية التوليد المقبلتين
- قد تقلقين بشأن حماية طفلك من الإساءة
- قد تقلقين بشأن تأثير التدخين أو تعاطي المخدرات أو معاقرة الخمر وتجدين صعوبة في تخفيضها

## تأثيرات تعرّضك للإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة على عملية التوليد

خلال مرحلة المخاض وعملية التوليد:

- قد تشعرين بعدم الأمان أو بضعف شديد في الحيلة
- قد لا تشائين خلع ملابسك
- قد تخافين من الفحوصات أو وسائل التدخّل (المساعدة) الطبية
- قد تخافين من التوليد من المهبل
- قد تشعرين بعدم وجود صلة عاطفية بطفلك
- قد تشعرين بخوف من فقدان السيطرة على جسّدك أو من سيطرة شخص آخر على جسّدك
- قد تشعرين برفض شديد لأيّة وسائل تدخّل طبية أو لوضع التوليد
- قد تشعرين بقلق بشأن جسّدك أو بشأن حكم الآخرين على ندوب الأذى الذاتي

## تأثيرات تعرّضك للإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة على الإرضاع من الثدي:

- قد تشعرين برفض شديد للإرضاع من الثدي أو برغبة شديدة في ذلك
- قد تخالّجك مشاعر الارتباك أو عدم الراحة عند الإرضاع من الثدي
- قد تقلقين بشأن خصوصيتك عند الإرضاع
- قد تشعرين بضيق عند لمس موظفي الرعاية الصحية لثديك بغرض مساعدتك

## تأثيرات تعرّضك للإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة على مرحلة الوالدية المبكرة:

- قد تقلقين بشأن انفصالك عن طفلك ولو لفترات قصيرة من الوقت
- قد تشعرين بمخاوف تتعلق بجنس طفلك
- قد تخافين من الارتباط العاطفي بطفلك خوفاً من فقدانه
- قد تشعرين بصعوبة للقيام بواجب حماية طفلك
- قد تشعرين بانخفاض في المعنويات و/أو القلق

يختبر العديد من النساء هذه المشاعر، وقد تشعرين أيضاً بأشياء أخرى لم تُذكر هنا.

## بإمكانك الحصول على مساعدة لمعالجة هذه المشاعر

بالرغم من أن الإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة تعتبر تجربة قاسية ومريرة، فإنه ليس من المحتوم أن تلازمك تأثيراتها لمدى حياتك. باستطاعة النساء أن يتعافين من تأثيرات الإساءة الجنسية ويتعافين منها بالفعل، وبالتالي يظل بإمكانك التمتع بالحمل والتوليد وتربية الأطفال.

قد يساعدك التحدث إلى مستشارة لشؤون الاعتداءات الجنسية بشأن أية مشاعر عارمة أو مخاوف قوية لديك. ولست مضطرة لأن تسرد قصة الإساءة إذا لم ترغب بذلك.

بإمكان المستشارة دعمك في التخطيط لعملية توليدك وللإرضاع من الثدي والوالدية، وبإمكانها العمل مع القابلات والموظفين الصحيين لتلبية احتياجاتك. ويمكنك أن تطلبي من قابلتك أو الموظفة الاجتماعية الاتصال بأحد مراكز خدمة شؤون الاعتداءات الجنسية، التي تتواجد في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز.

## Arabic

وتتوافر مترجمات محترفات إذا احتجت إلى مساعدة في فهم الإنكليزية أو التعبير بها. ونحن ندرك أنه من الصعب بحث معلومات شخصية وحساسة بوجود مترجمة من خلفيتك الثقافية، لكننا نطمئنك إلى أن المترجمات اللواتي نستخدمهن ينتمين إلى منظمة صحية محترفة، وخضعن لتدريب في المسائل الحساسة كالاغتداء الجنسي. كما أنهن يتقيدن بقواعد مسلكية مهنية، ويخضعن إلى قوانين الخصوصية والسرية، التي تنص على عدم السماح لهن ببحث أية تفاصيل يسمعنها خلال جلسات الاستشارة خارج غرفة الاستشارة. وخدمات الترجمة مجانية ومن حقك طلب مترجمة إذا لم يعرض عليك ذلك، وسيقوم الموظفون بحجز مترجمة لك.

وإذا احتجت إلى مساعدة لغوية للاتصال بنا، بإمكانك الاتصال هاتفياً بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 131 450، وهذه الخدمة مجانية وسرية. وسوف يتعين عليك أن تخبري عامل توصيل المكالمات في هذه الخدمة باسم اللغة التي تحتاجين إلى مترجم لها.

أقرب «خدمة لشؤون الاعتداءات الجنسية» لك هي:

---

---

---

---

---

---

وضع هذه النشرة «خدمة شؤون الاعتداءات الجنسية في جنوبي سدن» التابعة لـ«المنطقة الصحية المحلية لجنوب شرقي سدن» في تموز/يوليو ٢٠١٤. وقد تم تمويل لإصدار الترجمات «الخدمة الصحية للثقافات المتعددة» التابعة لـ«المنطقة الصحية المحلية لجنوب شرقي سدن».