Embarazo, Nacimiento, Lactancia Maternal y Crianza Inicial: Información para Sobrevivientes de Abuso Sexual Infantil

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

El embarazo puede ser un período apasionante, pero también puede ser un período emocionalmente abrumador. Las mujeres que han sufrido abuso sexual podrían tener ciertas preocupaciones específicas en este período.

¿Qué se entiende porAbuso Sexual Infantil?

En NSW, la edad legal de consentimiento sexual es de 16 años. Por abuso sexual infantil se entiende cualquier acto sexual impuesto a un menor de 16 años, por un adulto o persona joven. El abuso sexual infantil es un delito grave y **nunca** es culpa de la víctima.

Efectos del Abuso Sexual Infantil en la Mujer Adulta

No todas las mujeres son afectadas de igual manera, sin embargo algunos efectos comunes pueden ser:

- fuertes sentimientos de vergüenza, culpa, cólera, temor
- tener "flashbacks" (vívidos recuerdos recurrentes) del abuso
- sentirse adormecida
- tener pesadillas
- depresión / ansiedad
- conductas autodestructivas
- encontrar difícil confiar en otras personas
- problemas de drogas/alcohol/comida
- dolor físico inexplicable
- problemas durante la intimidad sexual

Efectos sobre el Embarazo si usted es una Sobreviviente de Abuso Sexual Infantil

Durante el embarazo usted podría:

- sentir falta de control sobre su propio cuerpo
- no querer hacerse exámenes vaginales
- tener miedo del parto / nacimiento por ocurrir
- sentir preocupación sobre cómo proteger a su niño/a del abuso
- sentirse preocupada por el impacto del uso de tabaco, drogas o alcohol y estar luchando por reducirlo

Efectos sobre el Nacimiento si usted es Sobreviviente de Abuso Sexual Infantil

Durante el parto y nacimiento podría:

- sentirse insegura o sumamente vulnerable
- no desear quitarse la ropa
- tener miedo a los exámenes o intervenciones
- tener miedo al nacimiento por vía vaginal
- sentirse desconectada de su cuerpo
- tener temor de perder el control de su cuerpo, o de que otra persona controle su cuerpo
- tener fuertes opiniones sobre las intervenciones médicas o posición para dar a luz
- estar preocupada de que critiquen su cuerpo o cicatrices por heridas auto-infligidas

Efectos sobre la Lactancia Materna si usted es Sobreviviente de Abuso Sexual Infantil

Usted podría:

- sentir fuertemente que **no** desea, o que desea **ciertamente** amamantar
- experimentar sentimientos confusos o contradictorios cuando está amamantando
- preocuparse de la privacidad cuando da el pecho
- sentirse angustiada si el personal de cuidado de la salud toca sus senos para ayudarle

Efectos sobre la Crianza Inicial si usted es Sobreviviente de Abuso Sexual Infantil

Usted podría:

- sentirse ansiosa con respecto a separarse de su bebé, aunque sea por períodos cortos
- preocuparse por el sexo del bebé
- tener miedo de apegarse a su bebé por temor a perderle
- sentirse abrumada por la tarea de proteger al bebé
- sentirse deprimida y/o ansiosa

Estos sentimientos los experimentan muchas mujeres. Usted podría sentir también otras cosas que no se mencionan aquí.

Puede obtener ayuda para superar estos sentimientos

Si bien el abuso sexual infantil es una experiencia devastadora, usted no tiene por qué sentir sus efectos toda la vida. Las mujeres pueden recuperarse, y de hecho se recuperan, del abuso sexual. Su experiencia del embarazo, nacimiento y crianza puede aún ser positiva.

Podría ayudarle hablar con una Sexual Assault Counsellor (Consejera sobre abuso sexual) acerca de algunos sentimientos o preocupaciones abrumadoras. Si no desea hacerlo, no necesita relatar la historia del abuso que sufrió.

Una consejera puede prestarle apoyo para programar el parto, opciones para la lactancia materna y crianza, y puede trabajar junto con las matronas y personal médico para atender a sus necesidades. Puede pedirle a su matrona (obstetriz, partera) o trabajadora social que contacte al Sexual Assault Service (Servicio de Agresión Sexual) más cercano, que tiene locales en todo New South Wales.

Hay disponibles intérpretes profesionales si necesita ayuda para entender o hablar el inglés, y comprendemos que podría ser difícil hablar sobre asuntos personales y delicados a través de una intérprete de su misma cultura. Nuestros intérpretes provienen de organizaciones profesionales de salud y han recibido capacitación en asuntos delicados tales como la agresión sexual. Se rigen por un código profesional de conducta, como también leyes de privacidad y confidencialidad, que estipulan que no se les permite discutir detalles oídos durante una sesión de consejería, fuera de la sala donde ésta se realiza. Los intérpretes son gratuitos, y usted tiene derecho a pedir una intérprete si no se la ofrecen. El personal reservará a una intérprete para usted.

Si necesita asistencia para contactarnos, puede llamar al Servicio Telefónico de Traducción e Interpretación (TIS National) al 131 450. Éste es un servicio gratuito y confidencial. Deberá decirle al operador qué idioma necesita.

Su Sexual Assault Service más cercano es:

_____

_____

_____

_____

_____

Este folleto informativo fue elaborado por el Southern Sydney Sexual Assault Service, South Eastern Sydney Local Health District July 2014. Los fondos para traducciones fueron provistos por el Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District.