

EXPECTING THE UNEXPECTED: A PREGNANCY SERIES



JOIN US,

FOR A SUPPORTIVE AND INFORMATIVE WORKSHOP SERIES PRESENTED BY KATHY DONALDSON OF CENTRAL JERSEY FAMILY HEALTH CONSORTIUM THAT EXPLORES THE OFTEN UNSPOKEN CHALLENGES OF PREGNANCY AND POSTPARTUM LIFE. FROM MENTAL HEALTH AND SHIFTING RELATIONSHIPS, TO LOSS, CHRONIC CONDITIONS, AND PREPARING FOR LIFE AFTER BIRTH.

WHETHER YOU'RE EXPECTING, RECOVERING, OR SUPPORTING SOMEONE THROUGH IT, YOU'RE NOT ALONE. LET'S EVOLVE AND BUILD UNDERSTANDING, CONNECTION, AND COMMUNITY- TOGETHER.

**EVERY SECOND THURSDAY OF THE MONTH (EXCEPT JUNE & OCTOBER)
FROM 10:30AM-11:30AM VIA ZOOM**

5/8: THE FIRST TRIMESTER FILES: WHAT'S REALLY NORMAL IN EARLY PREGNANCY?

7/10: WHEN THE GLOW DOESN'T SHOW: NAVIGATING MENTAL HEALTH IN PREGNANCY

8/14: CIRCLES OF SUPPORT: HOW PREGNANCY IMPACTS RELATIONSHIPS AND SOCIAL CONNECTION

9/11: UNSEEN AND UNSPOKEN: LOSS, GRIEF & COMPLICATED PREGNANCIES

11/13: PREGNANCY & CHRONIC CONDITIONS: WHEN THE BODY HAS ITS OWN PLAN

12/11: POSTPARTUM BEGINS BEFORE BIRTH: PLANNING FOR RECOVERY, IDENTITY SHIFTS & SUPPORT

SCAN FOR ACCESS TO ZOOM LINK



MEETING ID: 811 5035 0900
PASSCODE: PREGNANCY

FOR MORE INFORMATION:
ASHLEY AT 609-690-0557 ENGLISH
JESSICA O. AT 609-802-9737 SPANISH



ESPERANDO LO INESPERADO: UNA SERIE SOBRE EL EMBARAZO



ESTAN INVITADAS A PARTICIPAR EN UNA SERIE DE TALLERES INFORMATIVOS Y DE APOYO, PRESENTADOS POR KATHY DONALDSON, DEL CONSORCIO DE SALUD FAMILIAR DEL CENTRO DE JERSEY, QUE EXPLORA LOS DESAFÍOS, A MENUDO TÁCITOS, DEL EMBARAZO Y EL POSPARTO. DESDE LA SALUD MENTAL Y LOS CAMBIOS EN LAS RELACIONES HASTA LA PÉRDIDA, LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS Y LA PREPARACIÓN PARA LA VIDA DESPUÉS DEL PARTO.

YA SEA QUE ESTÉS EMBARAZADA, RECUPERÁNDOTE O APOYANDO A ALGUIEN, NO ESTÁS SOLA. EVOLUCIONEMOS Y CONSTRUYAMOS COMPENSIÓN, CONEXIÓN Y COMUNIDAD, JUNTOS.

**CADA SEGUNDO JUEVES DEL MES (EXCEPTO JUNIO Y OCTUBRE)
DE 10:30 A 11:30 A TRAVÉS DE ZOOM.**

5/8: LOS ARCHIVOS DEL PRIMER TRIMESTRE: ¿QUÉ ES REALMENTE NORMAL AL COMIENZO DEL EMBARAZO?

7/10: CUANDO EL BRILLO NO SE NOTA: CÓMO ABORDAR LA SALUD MENTAL DURANTE EL EMBARAZO

8/14: CÍRCULOS DE APOYO: CÓMO EL EMBARAZO IMPACTA LAS RELACIONES Y LA CONEXIÓN SOCIAL

9/11: LO INVISIBLE Y LO TÁCITO: PÉRDIDA, DOLOR Y EMBARAZOS COMPLICADOS

11/13: EMBARAZO Y ENFERMEDADES CRÓNICAS: CUANDO EL CUERPO TIENE SU PROPIO PLAN

12/11: EL POSPARTO COMIENZA ANTES DEL NACIMIENTO: PLANIFICACIÓN PARA LA RECUPERACIÓN, CAMBIOS DE IDENTIDAD Y APOYO

ESCANEE PARA ACCEDER AL ENLACE DE ZOOM



ID DE REUNIÓN: 811 5035 0900
CÓDIGO DE ACCESO: PREGNANCY

PARA MÁS INFORMACIÓN:
ASHLEY 609-690-0557 INGLÉS
JESSICA O. 609-802-9737 ESPAÑOL

