

الحمل



السلامة البدنية الأخرى

- إذا كان منزلك يحتوي على سلام، فحاولي البقاء في الطابق الأول أثناء احتدام النفاش
- إذا أصبح شريكك عنيفًا، فحاولي تغطية وحماية بطنك
- إذا تعرضت للإجهاد بسبب الاعتداء، فحاولي الحصول على وثائق طبية من طبيبك أو غرفة الطوارئ لاستخدامها في حال اخترت المفاضلة في المستقبل

إذا كنت تستعدين للمغادرة

- ضعي في اعتبارك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول خطتك للمغادرة
- إذا ذهب شريكك معك إلى الطبيب، فحاولي أن تجدي لحظة يكون فيها شريكك خارج الغرفة لتطلبي من ممرضتك أو طبيبك أو موظف الاستقبال أن يأتي بعذر للتحدث معك وحدك. يمكنك أيضًا محاولة تمرير ملاحظة إلى ممرضتك أو طبيبك أثناء الجزء من الموعد الخاص بأخذ عينة البول
- حاولي أن تأخذي فصلًا دراسيًا مخصصًا للنساء فقط قبل الولادة حتى تتمكني من مناقشة مخاوف الحمل بأمان أو التحدث مع المدرب بمفردك

بعد أن تكوني قد غادرت

- أعيدي جدولة أي مواعيد قد يعرفها شريكك حتى لا يتمكن من العثور عليك في مكتب الطبيب
- اطلبي من طبيبك أو ممرضتك أو موظف الاستقبال إعداد كلمة مرور على حسابك الطبي حتى لا يتمكن شريكك من الاتصال بمكتب الطبيب لطلب معلومات عنك أو عن الطفل أو عن أي مواعيد مقبلة
- أخبري مكتب طبيبك بعدم مشاركة أي معلومات عنك مع أي شخص