



Embarazo



Seguridad Física Adicional:

- Si tu hogar tiene escaleras, trata de **quedarte en el primer piso** durante las discusiones.
- Si tu pareja se pone violento contigo, trata de **cubrir tu estomago**.
- Si un asalto violento te causa un **aborto espontáneo**, pide **documentación médica** de tu doctor o de la sala de urgencias por si decides sacar cargos criminales en el futuro.

Antes de Irte:

- Considera **hablar con tu doctor** sobre tu plan.
- Si tu pareja te acompaña a tus citas médicas, trata de encontrar un momento cuando tu pareja esté fuera del cuarto para pedirle a la enfermera, doctor, o recepcionista que inventen **una excusa para hablar contigo a solas**.
- También puedes intentar **pasarle una nota** a tu enfermera o doctor durante la parte de la cita en que das la muestra de orine.
- Trata de tomar una **clase prenatal solo para mujeres** para poder hablar con la instructora sobre tu embarazo o seguridad.

Despues de Irte:

- Si tu pareja sabe las fechas de tus citas, **cambialas a otra fecha** para que tu pareja no pueda encontrarte en la oficina del doctor.
- Pídele a tu doctor, enfermera, o recepcionista **que te den una palabra clave para tu cuenta médica**. Así tu pareja no podrá llamar a la oficina a pedir información sobre tí, el bebé, o tus citas.
- Dile a la oficina de tu doctor **que no compartan tu información** con nadie.