

بارداری و خشونت: چطور در این ۹ ماه امن بمانیم



عکس: [Christian Arballo](#)

۲۳ جولای ۲۰۱۳ (۲۲ تیر ۱۳۹۲)

([Kathryn Robinson](#) نوشته کاترین رابینسون)

ترجمه: اهورا افشار

بارداری دوره تغییر است. اگر باردار هستید، زندگی و بدنتان شکل تازه می‌گیرد و آماده می‌شوید که یک انسان کوچک را به دنیا بیاورید. بارداری می‌تواند پر از هیجان باشد ولی نیاز شما به حمایت نیز بیشتر می‌شود. طبیعی است که بیشتر به حمایت شریک زندگی احتیاج داشته باشید و همچنین نیاز به کمک مالی برای آمادگی برای کودک بیشتر می‌شود.

شما از نظر عاطفی یا فیزیکی با شما رفتار خشونت آمیزی دارد، چند ماه بسیار دشواری را در پیش رو خواهید داشت. اگر شریک زندگی خوشبختانه منابعی در دست هست که زنان باردار برای گذراندن دوران بارداری سالم و امن به حمایت لازم دسترسی داشته باشند.

چرا ممکن است در زمان بارداری رفتار سوء استفاده کننده شروع شود یا تشدید یابد؟

(خشونت شریک زندگی سالانه یک و نیم میلیون زن را در [Center for Disease Control](#) بنا به اطلاعات مرکز کنترل بیماری ها) بر می‌گیرد که هر سال شامل ۳۲۴ هزار زن باردار است. بارداری مخصوصاً برای زنانی خطرناک است که درگیر رابطه خشونت آمیز هستند. این خشونت معمولاً در زمان بارداری شروع می‌شود یا شدت می‌گیرد.

علل متعددی برای شروع یا تشدید خشونت در زمان بارداری وجود دارد. از آنجایی که زیربنای سوء استفاده، قدرت و کنترل است، شخص خشن بیشتر احساس حسادت یا رنجش می‌کند چرا که توجه زن باردار از وی به بارداری منتقل شده است. ممکن است از اینکه باید از کودک حمایت مالی کنند دچار اضطراب شود، از مسئولیت های بیشتر رنجیده شود، یا از اینکه بدن زن باردار در حال تغییر است عصبانی باشد. هیچکدام از این مسائل تقصیر زن باردار نیست و هیچکدام از اینها نمی‌تواند بهانه رفتار خشونت آمیز باشد. هیچ چیزی نمی‌تواند رفتار خشونت آمیز را توجیه کند.

هر گونه سوء استفاده در زمان بارداری می‌تواند زن و کودک متولد نشده‌اش را در معرض خطر قرار دهد، برای اینکه موقعیت زن باردار به طور غیرعادی آسیب پذیر است، هم از نظر جسمی و هم عاطفی. اگر خشونت جسمی وجود دارد، تروما می‌تواند باعث صدمه یا خطر مضاعف خونریزی، پارگی رحم، تولد زودرس، مشکلات در زمان زایمان و یا سقط جنین غیر عمدی شود.

چه کار می‌شود کرد؟

کنند. این ملاقات ها باشند و ۱۲ تا ۱۳ بار به پزشک مراجعه می‌مند می‌زنان باردار از مراقبت های دوران بارداری بهره %حدود ۹۶ پزشک می‌تواند فرصت مناسبی باشد که با دکتر در میان بگذارید که در رابطه با شریک زندگیتان چه می‌گذرد. اینکه آیا این موضوع را با اطمینان حاصل کردن از یک دکتر در میان بگذارید و تا چه حد اطلاعات در اختیارش قرار دهید، کاملاً تصمیم شماست. ولی کار او سلامت شما و کودکتان می‌باشد. پس این موقعیت امنی برای صحبت در مورد نگرانی هایتان است.

اگر شریک زندگیتان با شما به دکتر می‌آید، سعی کنید یک لحظه با دکتر تنها باشید یا حتی با منشی وی حرف بزنید یا بهانه‌ای پیدا کنید (باشد. اگر تصمیم Hotline تواند مکان آرامی برای تلفن به خط تلفن اورژانس (که به طور خصوصی با او صحبت کنید. مطب دکتر می دارید که از شریک زندگی جدا شوید، دکتر می تواند شریک فعالی در انجام این کار باشد.

های جدید باید شامل معاینه و مشاوره در مورد خشونت خانگی باشند چراکه اینها، کلیه بیمه «بیمه مقرون به صرفه» به علاوه، طبق قانون خدمات جلوگیری از آسیب و بیماری به شمار می‌روند.

اگر میسر است برای کلاس قبل از زایمان که تنها زنان در آن شرکت می‌کنند ثبت نام کنید. آنجا می‌تواند مکان امنی برای گفتگو در مورد مسائلتان باشد و ممکن است بتوانید به تنهایی با معلم کلاس گفتگو کنید.

کارکنان خط تلفن اورژانس شبانه روز در خدمت شما هستند که از شما در مورد ایجاد امنیت شخصی (چه از نظر جسمی و چه عاطفی) در طول دوره بارداری صحبت کنند. آماده شدن برای امنیت جسمی می‌تواند شامل توصیه‌هایی باشد از قبیل اینکه در زمان حمله، از ناحیه شکم خود محافظت کنید و در طبقه پایین ساختمان چند طبقه بمانید. (که خطر افتادن از پله‌ها رفع شود).

کند یا اینکه به شما صدمه می‌کند، شما را تحقیر بارداری ممکن است دوره دشواری باشد و اگر شریک زندگیتان از شما حمایت نمی‌کند، احتمالاً احساساتتان جریحه‌دار می‌شود. لازم است که در این مدت زمانی که در زندگی شما بسیار مهم است راه‌هایی برای امر به شما کمک کنند. توانند در این مراقبت از خودتان پیدا کنید. کارکنان خط تلفن اورژانس می

برای مطالعه و منابع بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

<http://www.thehotline.org/2013/07/pregnancy-and-abuse-how-to-stay-safe-for-your-9-months/>