

宝宝的健康和安全……
始于母亲的健康和安全。

**Safe and healthy babies ...
start with safe and healthy moms.**

您和您的宝宝安全吗？

Are you and your baby safe?

您的伴侣是否曾：

- 殴打、踢打、勒伤（使窒息），或以其他方式伤害或威胁您？
- 殴打、踢打或推搡您的肚子，以试图伤害您的宝宝？
- 威胁您，试图让您终止妊娠？ 因怀孕而责备您？ 要求您堕胎？
- 在您不愿意的时候强迫您发生性行为或怀孕？ 在您想让他戴避孕套时拒绝这一要求？
- 辱骂您？ 羞辱您？
- 威胁您，如果离开就杀了您或宝宝？ 威胁您要在宝宝出生后把他/她带走？ 威胁称要自杀？
- 试图对您照顾自己和呵护宝宝的方式进行控制？ 阻止您做产前检查或为孩子做医疗检查？
- 试图阻止您与家人和朋友见面？ 拿走您的电话？ 不停打电话或发短信问您在哪儿？
- 当双方关系出现问题时，把责任归咎于您？ 控诉您欺骗？ 质疑宝宝父亲的身份？
- 毁坏您的东西？ 伤害或杀死您的宠物？ 做其他一些让您恐惧的事情？

对于以上任意问题，如果您的答案为“是”，那么您和您孩子（们）的安全可能存在危险。

任何人都不应受到虐待。
请与您的医疗服务提供商交谈。
您可以获取相关帮助。

保护您和您的宝宝。

PROTECT YOURSELF AND YOUR BABY.

思维误区

The Myths

“我没有受到虐待，他从未打过我。”

“I am not abused. He never hits me.”

虐待可以指语言、精神、经济、心理和/或性方面的虐待。光是精神虐待就可影响您的健康，且其通常会导致身体虐待，明白这一点非常重要。强迫您怀孕或刻意拒绝避孕措施也属于虐待。

“怀孕期间我会更安全。”

“I’ ll be safer while I’ m pregnant.”

许多女性报告称，第一次家庭暴力发生在怀孕期间。怀孕期间，被施虐的部位往往集中在生殖器、乳房和腹部。

“自从我怀孕之后，他变化非常大。是不是我做错了什么？”

“He changed so much after I got pregnant. Am I doing something wrong?”

不是。许多女性认为是自己的行为导致了虐待的发生，但任何人都不应受到虐待。您的伴侣可能会因为您将注意力放在怀孕和宝宝身上而感到压力、威胁和/或嫉妒。这种感受可通过健康的方式来排解，而不应成为施虐的借口。

“宝宝出生后，一切都会安定下来的。”

“Things will settle down once the baby comes.”

诚然，为人父母可能会让人倍感压力，但压力不应成为施虐的理由。宝宝出生后，施虐的情况通常会变得更加严重。

“孩子对于虐待行为根本不懂，所以这似乎对他们没什么影响。”

“My kids don’ t know about the abuse, and it doesn’ t seem to affect them.”

在家暴环境下成长的孩子往往会出现身体和/或精神方面的问题，哪怕孩子从未直接目睹暴力或虐待行为。此外，那些对伴侣施虐的人通常也会殴打他们的孩子。有些还会对孩子进行性侵犯。

“我还没准备好离开我的伴侣，所以热线电话和家庭暴力庇护所帮不了我。”

“I’ m not ready to leave my partner, so hotlines and domestic violence shelters can’ t help me.”

许多反家庭暴力计划除了提供庇护所外，还提供多种不同的服务，包括安全规划、支持性咨询、24 小时危机热线、转介援助、支持团体、法律援助等，所有这些都能够在维持您与伴侣之间关系的同时提升您的安全。

与您的医疗服务提供商交谈

TALK TO YOUR HEALTH CARE PROVIDER

怀孕期间受到虐待可能会导致许多医疗并发症，危及您和您腹中宝宝的生命。

如果您在怀孕期间受到身体、精神和/或性虐待，您遭受下列风险的几率会更高：

- 早产
- 流产或胎死腹中
- 子宫受到损伤
- 感染性传播疾病
- 患孕期和产后抑郁、焦虑或创伤后应激障碍 (PTSD)
- 孕期出血
- 高血压
- 贫血
- 饮食不健康或睡眠不足
- 吸烟、酗酒和吸毒
- 死亡

此外，虐待行为也会增加您宝宝遭受以下风险的几率：

Abuse also increases your baby' s risk of:

- 出生时体重过轻
- 早产
- 受伤、感染和其他健康问题
- 睡眠和进食困难
- 难以平静或安抚
- 在学习走路和说话时遇到困难
- 难以对照料者产生依赖关系
- 身体及性虐待
- 抑郁、焦虑和行为问题
- 死亡

虐待会对您和您宝宝以及你们与他人之间的关系产生影响。为了孕期健康并产下健康的宝宝，您需要摆脱暴力和恐惧。

Abuse can affect you and your baby, and also your relationship with one another. To have a healthy pregnancy and a healthy baby, you need to be free of violence and fear.

您应保护自身及宝宝的安全。

YOU AND YOUR BABY DESERVE TO BE SAFE.

虐待行为并不罕见，有时在怀孕期间和分娩后首次出现或加剧。

Abuse is common and sometimes begins or increases during pregnancy and after delivery.

以下是关于孕期及虐待的一些事实：

The facts about abuse and pregnancy:

- 无论何种种族、文化、年龄群体、性取向和社会经济阶层，各类型的女性都有可能遭遇虐待行为。
- 三分之一的女性在生活中遭受虐待。许多女性报告称，虐待行为在怀孕期间首次出现或加剧。
- 虐待可以指身体、语言、精神、经济、心理和/或性方面的虐待。
- 如果意外怀孕，发生虐待的可能性是正常怀孕的四倍。
- 遭受身体虐待的女性更容易早产。
- 遭受伴侣控制或威胁的女性更有可能患上孕期或产后抑郁症。
- 在马里兰州，凶杀成为导致孕妇和生前不久曾怀孕的女性死亡的主要原因：这些凶杀大多与家庭暴力有关。

您的伴侣关系可能影响您的妊娠及宝宝的健康。 您可以获取相关帮助。

与您的医疗服务提供商交谈。孕期检查是一个寻求支援的机会。 您可使用医疗服务提供商的电话私下拨打热线，以获取更多资源和支持。

全国反家庭暴力服务热线
(全天候免费支持热线)
1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)
TTY 1-800-787-3224

马里兰州反家庭暴力网络
(可接通当地计划组)
www.mnadv.org

如遇紧急危险，请拨打 911。

Call 911 if you are in immediate danger.

特别感谢以下赞助商在制作本手册过程中提供的帮助：

梅西医疗中心家庭暴力应对计划

马里兰州卫生和心理学部妇幼保健局

美国卫生与公众服务部女性健康办公室



马里兰州反家庭暴力医疗保健联盟

2019年6月