

# Who controls PREGNANCY decisions?

## Ask yourself. Has my partner ever:

Told me he would hurt me if I didn't do what he wanted with the pregnancy (in either direction—continuing the pregnancy or abortion)?

- ✓ If you answered YES to this question, you are not alone and you deserve to make your own decisions without being afraid.
- ✓ If you need help, talk to your health care provider about using their phone to call domestic violence services—so your partner can't see it on your call log.

## Taking Control Back

### Referrals Can Help

*Getting support for yourself and your children can help you move toward a healthier future—even the smallest step is something to celebrate.*

**While local and national domestic violence programs can help with safety planning and provide referrals to safe shelters, they also provide services for women who may not want or be ready to go to a shelter. Many programs have:**

- ✓ Drop-in support groups for women and programs for children.
- ✓ Classes to build confidence, plan for the future and support your parenting—call your local program to find out what is available.

Funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services' Office on Women's Health (Grant #1 ASTWH110023-01-00) and Administration on Children, Youth and Families. (Grant #90EV0414)



[FuturesWithoutViolence.org](http://FuturesWithoutViolence.org)



The American College of  
Obstetricians and Gynecologists  
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

©2012 Futures Without Violence and American College of Obstetricians and Gynecologists.  
All rights reserved.

**If you are feeling frustrated or angry with your child and just need to talk...**

**For confidential help call:**

**Child Help  
1-800-422-4453**

**If you are being hurt by a partner, it is not your fault. For help, call:**

**National Domestic Violence Hotline  
1-800-799-7233  
TTY 1-800-787-3224**

**Sexual Assault Hotline  
1-800-656-4673**



**Safe Homes,  
Safe Babies:**

**Creating Futures Without Violence**

## All moms deserve healthy relationships. Ask yourself:

- ✓ Do I feel respected, cared for and nurtured by my partner?
- ✓ Does my partner give me space to be with friends or family (or to take breaks from the baby)?
- ✓ Does my partner support my decisions about if or when I want to have more children?

If you answered *YES* to any of these questions, it is likely that you are in a healthy relationship. Studies show that this kind of relationship leads to better health, longer life, and better outcomes for children.

## On Bad Days?

### Is my relationship unsafe or disrespectful? Ask yourself:

- ✓ Does my partner shame or humiliate me?
- ✓ Does my partner threaten me, hurt me, or make me feel afraid?
- ✓ Does my partner make me do sexual things I don't want to do?

If you answered *YES* to any of these questions, you don't deserve to be hurt and your health care provider can support you and connect you to helpful programs.

## Coping Strategies

### How is your health? How are you coping? Ask yourself:

- ✓ Do I feel so sad I can't get out of bed? Or take care of the baby?
- ✓ Am I smoking more to try and calm myself?
- ✓ Am I using alcohol, prescription medications, or other drugs to make the pain go away?
- ✓ Do I ever feel so sad that I have thoughts of suicide?

If you answered *YES* to any of these questions, it may be the result of chronic stress. Talk with your health care provider right away about how to get help.

## Parenting is Hard Work

**Parenting after being hurt by someone you know and love can make the work even harder.** Many parents who were abused as children or adults can be 'triggered' easily, quick to anger, have less patience and have more anxiety.

**These are learned responses to what happened, but there are strategies to make it better:**

- ✓ If you feel frustrated, gently place the baby in the crib while you catch your breath in the next room.
- ✓ If you feel unsure about your partner's ability to handle their frustration with the baby, don't leave the baby alone with them.
- ✓ Find a safe person that you can call to take a break if you are frustrated with your baby and call your health care provider for support.

# ¿Quién controla las decisiones sobre el EMBARAZO?

## Pregúntese. Mi pareja alguna vez:

¿Me ha dicho que me lastimaría si no hacía lo que él quería con el embarazo (en cualquier dirección, continuar con el embarazo o aborto)?

- ✓ Si respondió SÍ a cualquiera de estas preguntas, no está sola y merece tomar sus propias decisiones sin tener miedo.
- ✓ Si necesita ayuda, hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo usar su teléfono para llamar a los servicios de violencia doméstica - para que su pareja no pueda verlo en su registro de llamadas.

## Tomando el Control

### Referencias Pueden Ayudar

*Buscando apoyo para usted y sus hijos le puede ayudar a avanzar hacia un futuro más saludable—aún el paso más pequeño es algo para celebrar.*

**Mientras que programas de la violencia doméstica locales y nacionales pueden ayudar con su plan de seguridad y pueden proporcionarle con referencias a refugios seguros, también ofrecen servicios para mujeres que no quieran, o no están listas para irse al refugio. Muchos programas ofrecen:**

- ✓ Grupos de apoyo para mujeres y programas para niños.
- ✓ Clases para fomentar su confidencia, planear para su futuro, y apoyarle en la crianza de sus hijos—llame a su programa local para averiguar lo que está disponible.

Funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services' Office on Women's Health (Grant #1 ASTWH110023-01-00) and Administration on Children, Youth and Families. (Grant #90EV0414)



[FuturesWithoutViolence.org](http://FuturesWithoutViolence.org)



The American College of  
Obstetricians and Gynecologists  
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

©2012 Futures Without Violence and American College of Obstetricians and Gynecologists.  
All rights reserved.

**Si se siente frustrada o enojada con sus hijos y sencillamente necesita hablar...**

**Para recibir asistencia confidencial llame a:**

**Ayuda para Niños**

**1-800-422-4453**

**Si su pareja está haciéndole daño, usted no tiene la culpa. Para recibir asistencia llame a:**

**Línea Directa Nacional para la Atención de la Violencia Doméstica**

**1-800-799-7233**

**TTY 1-800-787-3224**

**Línea Directa para la Atención de Casos de Violencia Sexual**

**1-800-656-4673**



**Hogares Seguros,  
Bebés Seguros:**

**Creando Futuros Sin Violencia**

## Toda mamá merece relaciones sanas. Pregúntese:

- ✓ ¿Me siento respetada, cuidada, y apoyada por mi pareja?
- ✓ ¿Mi pareja me da espacio para salir con amigos o familia (o tomar descansos del bebé)?
- ✓ ¿Mi pareja apoya mis decisiones sobre cuándo o si quiero tener más hijos?

Si usted contestó *Sí* a algunas de estas preguntas, es probable que usted está en una relación sana. Los estudios muestran que este tipo de relación lleva a una vida más saludable y larga, y mejores resultados para sus hijos.

## ¿Qué tal los días malos?

### ¿Estoy en una relación que no es segura o respetuosa? Pregúntese:

- ✓ ¿Mi pareja me avergüenza o humilla?
- ✓ ¿Mi pareja me amenaza, me lastima, o me hace sentir miedo?
- ✓ ¿Mi pareja me fuerza a hacer cosas sexuales que yo no quiero?

Si usted contestó *Sí* a algunas de estas preguntas, usted no merece ser lastimada y su proveedor de servicios de salud puede apoyarle y conectarle con programas de ayuda.

## Estrategias de afrontamiento

### ¿Cómo está su salud? ¿Cómo está haciendo frente? Pregúntese:

- ✓ ¿Me siento tan triste que no puedo levantarme de la cama, o cuidar del bebé?
- ✓ ¿Estoy fumando más para calmarme?
- ✓ ¿Estoy tomando alcohol, medicamentos con receta, u otras drogas para aliviar el dolor?
- ✓ ¿Alguna vez me he sentido tan triste que he pensado en el suicidio?

Si usted contestó *Sí* a algunas de estas preguntas, puede ser el resultado del estrés crónico. Hable con su proveedor de servicios de salud inmediatamente sobre cómo obtener ayuda.

## Criar a los hijos es un trabajo duro

### Criar a los hijos después de haber sido lastimada por alguien que conoce y ama puede complicar aún más esta tarea.

Muchos padres que fueron abusados en su infancia o de adultos pueden perder el control con facilidad, enojarse rápidamente, tener menos paciencia y sufrir más ansiedad.

### Estas son respuestas aprendidas a lo que pasó, sin embargo, hay estrategias que permiten mejorar la situación:

- ✓ Si se siente frustrada, ponga al bebé suavemente en la cuna mientras se calma en el cuarto de al lado.
- ✓ Si no se siente segura de la capacidad de su pareja para controlar su frustración con el bebé, debe evitar dejarlo solo con esta persona.
- ✓ Encuentre a una persona de confianza a la que pueda llamar para darse un descanso si se siente frustrada con su bebé, y llame a su proveedor de servicios de salud para conseguir apoyo.