

আপনি যখন জানতে পারেন যে আপনি গর্ভবতী তখন কী করণীয় সে-বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ কঠিন হতে পারে। আপনি আপনার নিজের জন্য এবং আপনার নিজের জন্য এবং আপনার ভবিষ্যতের সবচেয়ে ভালোর জন্য যে-সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন তাতে এই হ্যান্ডবুক আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি আপনার গর্ভধারণ নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলে:

জন্ম পূর্ববর্তী যত্ন সম্পর্কে জানার গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:

- জন্ম পূর্ববর্তী যত্ন শুরু করার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে নিন। আপনার গর্ভধারণের ৮ সপ্তাহ হলে আরম্ভ করুন। জন্ম পূর্ববর্তী যত্ন আপনাকে এবং আপনার গর্ভাবস্থাকে সুস্থ রাখে। সিএইচএন-এ অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য 866-246-8259 নম্বরে ফোন করুন।
- প্রতিদিন প্রিনাটলে ভিটামিন খাওয়া শুরু করুন। এই ভিটামিনগুলোতে বাড়তি আয়রন এবং ফলিক এসিড থাকে। আয়রন এবং ফলিক এসিড আপনাকে স্বাস্থ্যবান রাখে এবং জন্মগত ত্রুটি খাম্মাতে সাহায্য করে। জন্ম পূর্ববর্তী যত্ন শুরু করলে সিএইচএন আপনাকে প্রিনাইলে ভিটামিন দিতে পারবে।
- মদ, মাদক এবং সিগারেট পান/গ্রহণ বন্ধ করে দিন। আপনার জন্য বিষয়টি কষ্টকর হলে, এগুলির পরিমাণ কমিয়ে আনতে আপনার প্রোভাইডারে সাথে কথা বলুন।
- গর্ভবতী অবস্থায় পুষ্টির বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
 - বেশি বেশি করে ফল, শাকসব্জী, পূর্ণদানাদার খাদ্য, এবং লো-ফ্যাট ডেইরি পণ্য যেমন দুধ এবং পানীয় খান।
 - পিঠা, কেক, কান্ডি এবং চিপসের মত তৈলাক্ত, ভাজা এবং জালক ফুড গ্রহণ কমিয়ে ফেলুন।
 - সোডা, চা, কফি এবং এনার্জি ড্রিংডস-এর মত ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন।

দতক দেওয়া সম্পর্ক জানার গুরুত্বপূর্ণ বিষয়:

- গর্ভবতী অবস্থায় বা জন্মদানের পরে যে কোন সময় আপনি দতক প্রদানের সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।
- দতক প্রদান আপনার জন্য বিনামূল্যে হবে। দতক গ্রহণকারী পরিবার সকল খরচ বহন করবে।
- বিভিন্ন ধরণের দতক প্রথা রয়েছে: উন্মুক্ত দতক এবং বন্ধ দতক।
 - **উন্মুক্ত দতক:** যে পরিবারের দতক দিবেন, সেটি আপনি বেছে নিবেন। আপনি সংশ্লিষ্ট থাকতে পারবেন এবং যত পরিমাণে চান সে পরিমাণে সংস্পর্কে থাকতে পারবেন।
 - **বন্ধ দতক:** দতক গ্রহণকারী পরিবারের সাথে আপনার কোন যোগাযোগ থাকবে না।
- দতক বেছে নেওয়ার চিন্তা ভাবনা করলে কিছু লোকানো রয়েছে যাদের সাথে আপনি কথা বলতে পারেন। দতক সংক্রান্ত কাউন্সেলর আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে সাহায্য করতে পারবে এবং প্রক্রিয়া সম্পর্কে আপনার সাথে আরো কথা বলতে পারবে:
 - এডপশন-স্টার: 1-866-691-3300
 - স্পেন্স-শ্যাপিন: 1-800-321-5683
 - www.adoptionstar.com
 - www.spence-chapin.org

আপনি গর্ভাবস্থার ইতি টানার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করলে:

গর্ভপাত সম্পর্কে জানার গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:

- গর্ভাবস্থা শেষ করার নিরাপদ এবং বৈধ একটি পন্থা হচ্ছে গর্ভপাত। যে কোন বয়সের যে কেউই গোপনে গর্ভপাত করতে পারে। নিউ ইয়র্কে 'টিন'-দের এ জন্য পিতামাতার অনুমতি লাগে না।
- দুই ধরনের গর্ভপাত রয়েছে:
 - মেডিকেল পন্থার গর্ভপাত (বাডি):** গর্ভবতী অবস্থার ১০ সপ্তাহ পর্যন্ত আপনি মেডিকেল পন্থায় গর্ভপাত করতে পারেন।
 - ইন ক্লিনিক গর্ভপাত:** গর্ভবতী অবস্থায় ২৪ (চব্বিশ) সপ্তাহ পর্যন্ত আপনি সার্জিক্যাল পন্থায় গর্ভপাত করতে পারেন।
- গর্ভপাত করলে আপনি ভবিষ্যতে গর্ভবতী হওয়ার সক্ষমতা হারাবেন না।
- আপনি যদি প্রচুর আয় না করেন বা কোন আয়ই না করেন, আপনি যে ক্লিনিকে গর্ভপাত করাবেন, তারা আপনাকে মেডিকএইড-এ নাম লিখাতে সাহায্য করতে পারবে। নিউ ইয়র্কে গর্ভপাতের জন্য মেডিক-এইড অর্থ পরিশোধ করে।
- আপনি যদি মেডিকএইড না পান, আপনার গর্ভপাতের অর্থ পরিশোধে সাহায্য করার জন্য আরো অন্যান্য রিসোর্স রয়েছে। আপনার হেলথ এডুকটরের সাথে কথা বলুন বা আরো জানার জন্য www.fundabortionnow.org/get-help দেখুন।
- আপনি গর্ভপাতের পর জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি শুরু করতে পারেন। জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গুলো সম্পর্কে জানার জন্য আপনার হেলথ এডুকটরের সাথে কথা বলুন।
- গর্ভপাতের পর আপনার অবস্থা জানার জন্য পরবর্তী আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন হবে। সিএইচএন-এ অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য 866-246-8259 নম্বরে ফোন করুন।

আমি কোথায় যেতে পারি?

ম্যানহাটন

- Planned Parenthood**
26 Bleeker St (at Mott St)
New York, NY 10012
212-965-7000
- Eastside Gynecology**
144 East 44th St (between 3rd and Lexington Aves)
New York, NY 10017
212-308-4988
- ParkMed Clinic**
800 2nd Ave, 6th Floor
(between 42nd and 43rd St)
New York, NY 10017
212-686-6068 or 800-346-5111
- New York Presbyterian, Gynecology Department—Vanderbilt Clinic**
622 W. 168th St, 10th Floor
(between Ft. Washington and Broadway)
New York, NY 10032
866-463-2778

ব্রঙ্কস

- Planned Parenthood**
349 E 149th St (at Courtlandt Ave)
Bronx, NY 10451
212-965-7000
- Dr. Emily's**
642 Southern Blvd
Bronx, NY 10455
718-585-1010

কুইন্স

- Planned Parenthood**
21-41 45th Rd
Long Island City, NY 11101
212-965-7000
- Choices Medical Center**
147-32 Jamaica Avenue
Jamaica, NY, 11435
800-421-7079

ব্রুকলিন

- Planned Parenthood**
44 Court Street, 6th floor
Brooklyn, NY 11201
212-965-7000
- The Women's Choice**
81 Willoughby St, Suite 601
Brooklyn, NY 11201
718-875-4848

কী করবেন নিশ্চিত নন? একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার চিন্তাভাবনাগুলো এগিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারবে এবং আপনার জন্য বিভিন্ন বিকল্প নিয়ে কথা বলতে পারবে।

-  **ALL-OPTIONS**
pregnancy • parenting • abortion • adoption
টকলাইন: 1-888-493-0092 (সোম-শুক্র সকাল ১০-ভোর ১টা, শনি-রবি সকাল ১০-সন্ধ্যা ৬টা)
www.all-options.org

- সিএইচএন স্টাফ নম্বর: _____



যে যত্নে আপনি ভাল বোধ করবেন।

866.246.8259 www.chnny.org

