

Li kapab difisil pou deside sa pou fè lè ou vin konnen ou ansent. Men ou gen kèk chwa. Dokiman sa a kapab ede ou avèk kèlkeswa sa ou deside ki pi bon pou ou ak avni ou.

Si ou chwazi kontinye gwosès la:

Enfòmasyon enpòtan pou konnen konsènan swen anvan akouchman:

- Pran yon randevou pou kòmanse swen anvan akouchman ou. Kòmanse lè ou ansent depi 8 semèn. Swen anvan akouchman ap kenbe ou ak gwosès la an sante. Rele nimewo 866-246-8259 pou pran yon randevou nan CHN.
- Kòmanse pran vitamin prenatal yo chak jou. Vitamin sa yo gen fè ak asid folik siplemantè. Fè ak asid folik la ap kenbe ou an santé epi y ap ede anpeche tibebe a gen defòmasyon. CHN kapab ba ou vitamin prenatal lè ou kòmanse swen anvan akouchman ou.
- Sispann itilize alkòl, dwòg ak sigarèt. Si sa difisil pou ou, pale avèk pwofesyonèl swen sante ou pou jwenn èd pou sispann itilize yo.
- Nitrisyon enpòtan anpil pou ou pandan gwosès la.
 - Manje plis fwi, legim, grenn konplè, ak pwodui abaz lèt ki gen yon ti kantite grès, tankou lèt ak fwomaj.
 - Diminye nan manje gra, manje fri ak manje ki gen yon ti kantite eleman nitritif, tankou bonbon, gato, sirèt ak tchips.
 - Evite kafeyin, tankou soda, te, kafe ak bwason enèjetik.

Enfòmasyon enpòtan pou konnen sou adopsyon:

- Ou kapab chwazi adopsyon nenpòt lè nan gwosès ou oswa apre ou akouche.
- Adopsyon an gratis pou ou. Se fanmi k ap adopte timoun nan k ap peye pou tout depans yo.
- Gen diferan kalite adopsyon: adopsyon ouvè ak adopsyon fèmen
 - **Adopsyon Ouvè:** Ou chwazi fanmi k ap adopte timoun nan. Ou kapab patisipe nan pwosesis la epi rete an kontak pandan tout tan ou vle.
 - **Adopsyon Fèmen:** Ou p ap gen kontak avèk fanmi k ap adopte timoun nan.
- Gen moun ou pale avèk yo si ou anvizaje chwazi adopsyon. Yon konseye adopsyon kapab ede reponn kesyon ou yo epi li kapab pale avèk ou plis sou pwosesis la:

• Adoption Star: 1-866-691-3300

www.adoptionstar.com

• Spence-Chapin: 1-800-321-5683

www.spence-chapin.org



Care you can feel good about.

866.246.8259

www.chnny.org



Si ou chwazi mete yon pwen final nan gwosès la:

Enfòmasyon enpòtan pou konnen sou adopsyon:

- Avòtman se yon pwosedi ki san danje ak legal ki mete pwewn final nan yon gwosès. Nenpòt moun ki gen nenpòlaj kapab fè yon avòtman anprivey. Nan New York, adolesan yo pa bezwen yon pèmisyon paran yo.
- Gen 2 kalite avòtman:
 - **Avòtman medikal(grenn):** ou kapab fè yon avòtman medical jiska 10 semèn gwosès.
 - **Avòtman nan klinik lan:** ou kapab fèyon avòtman chirijikal jiska 24 semèn gwosès la.
- Lè ou fè yon avòtman sa p ap chanje mwayen ou pou vin ansent pidevan.
- Si ou pa gen anpil lajanoswasi ou pa touchelajan, klinik kote ou fè yon avòtman kapab ede ou enskri pou Medicaid. Medicaid peye pou avòtman ki fèt nan New York.
- Si ou pa kapab resevwa Medicaid, gen lòt resous pou ede ou peye pou avòtman an. Pale avèk edikatè sante ou oswa ale sou sitwèb www.fundabortionnow.org/get-help pou jwenn plis enfòmasyon.
- Ou kapab kòmanse metòd kontrasepsyon ou apre avòtman an. Pale avèk edikatè sante ou sou chwa metòd kontrasepsyon yo.

Ki kote mwen kapab ale?

Manhattan

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

Bronx

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


Queens

- **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

Brooklyn

- **Planned Parenthood**
44 Court Street, 6yèm etaj
Brooklyn, NY 11201
212-965-7000
- **The Women's Choice**
81 Willoughby St, Suite 601
Brooklyn, NY 11201

Ou pa byen nkonnen sa pou fè? Pale avèk yon konseye. Yo kapab ede ou brase lide ou ak pale avèk ou sou chwa yo.

-  **ALL-OPTIONS** pregnancy • parenting • abortion • adoption talkline: 1-888-493-0092 (M-F 10am-1am, Samdi-Dimanch 10am-6pm) www.all-options.org
- Manm ekip CHN: _____



Swen ou kapab santi ou alèz pou resevwa. 866.246.8259

