

我已怀孕。我有哪些选择？

当您发现自己怀孕时，决定后续行动可能非常困难。但是，您有诸多选择。本文字资料可以帮助您做出最适合您和自身未来的决定。



如果您选择继续怀孕：

需要了解的产前护理重要事项：

- 安排一次就诊以开始产前护理。从怀孕 8 周开始。产前护理可让您和腹中的婴儿保持健康。
- 开始每天服用产前维生素。这些维生素含有额外的铁和叶酸。铁和叶酸可让您保持健康，并有助于防止婴儿出生缺陷。当您开始接受产前护理时，CHN 可以提供产前维生素。
- 停止使用酒精、毒品和香烟。如果停用困难，请咨询医护人员以帮助戒断。
- 怀孕期间的营养非常重要。

摄入更多的水果、蔬菜、全谷物和低脂乳制品，如牛奶和奶酪。

减少食用脂肪、油炸和垃圾食品，如薯条、蛋糕、饼干和糖果。

避免食用咖啡因，如苏打水、茶、咖啡和能量饮料。

需要了解的领养重要事项

- 您可以在怀孕期间或分娩后随时选择领养。
- 领养是免费的。领养家庭支付所有费用。
- 我们提供不同类型的领养：
 - 公开领养：**您选择领养家庭。您可以根据需要参与其中并保持联系。
 - 封闭式领养：**您不会与领养家庭联系。
- 如果您正在考虑领养，我们会安排人员与您交谈。领养辅导员可以帮助回答您的问题，并与您进一步讨论有关领养流程的信息。

Adoption Star: 1-866-691-3300

www.adoptionstar.com

Spence-Chapin: 1-800-321-5683

www.spence-chapin.org



如果您选择终止怀孕：

需要了解堕胎重要事项：

- 堕胎是结束怀孕的安全程序。堕胎在纽约州仍然是合法的行为。
任何年龄的人都可以私下堕胎。在纽约，青少年不需要得到父母的许可。
- 有 2 种堕胎：
药物堕胎（药片）：您可以在怀孕 10 周内进行药物堕胎。
临床堕胎：您可以在怀孕 24 周内进行手术堕胎。
- 堕胎不会影响您将来怀孕的能力。
- 如果您资金有限或没有赚钱能力，为您堕胎的诊所可以帮助您注册 **Medicaid**。Medicaid 可支付纽约的堕胎费用。
- 如果您无法获得 **Medicaid**，还有其他资源可以帮助您支付堕胎费用。与您的健康教育者交谈或访问纽约堕胎准入基金网站：www.nyaaf.org
- 您可以在堕胎后开始节育。与您的健康教育者讨论节育选择。
- 您需要在堕胎后进行后续预约。致电 866-246-8259 计划您在 CHN 的就诊。

不确定该怎么办？

与辅导员交谈。他们可以协助解决您的想法并讨论您的选择。



交谈热线：1-888-493-0092
(周一至周五：上午 10 点至凌晨 1 点，周六至周日：上午 10 点至下午 6 点)
www.all-options.org