

Mwen ansent. Ki chwa mwen genyen?

Li kapab difisil pou ou deside ki sa ou dwe fè lè ou aprann ou ansent. Men ou gen kèk chwa. Dokiman sa a kapab ede ou pran desizyon sou sa ki pi bon pou ou ak pou avni ou.



Si ou chwazi kontinye gwosès la:

Bagay enpòtan ou dwe konnen sou **swen anvan akouchman**:

- **Pwograme yon vizit pou ou kòmanse pran swen anvan akouchman.** Kòmanse lè ou gen 8 semèn gwosès. Swen avan akouchman yo pèmèt ou ret an sante epi kontinye gwosès ou san pwoblèm.
- **Kòmanse pran vitamin avan akouchman yo chak jou.** Yo gen yon sipliman fè ak asid folik. Fè ak asid folik la kenbe ou an sante epi yo ede pou nesans lan pa gen malfòmasyon. CHN kapab ba ou vitamin pou anvan akouchman lè ou kòmanse swen anvan akouchman an.
- **Sispann itilize alkòl, dwòg ak sigarèt.** Si sa difisil pou ou, pale ak founisè ou la pou ede ou diminye sa.
- **Li vrèman enpòtan pou ou manje pandan gwosès la.**
Manje plis fwi, legim, sereyal ki konplè, epi pwodui letye ki pa gen anpil grès, tankou lèt ak fwomaj.
Redui sou manje ki gen grès, sou frit ak fridòdòy tankou chips, gato, bonbon, ak sirèt.
Evite bagay ki gen kafeyin tankou soda, te, kafe, ak bwason enèji.

Bagay enpòtan ou dwe konnen sou **adopsyon**:

- **Ou kapab chwazi posiblite adopsyon nenpòt lè** pandan gwosès ou oswa apre akouchman an.
- **Ou pap peye pou adopsyon an.** Se fanmi ki ap adopte a ki ap peye pou tout depans yo.
- **Gen diferan kalite adopsyon:**
Adopsyon ouvè: Se ou ki chwazi fanmi ki ap adopte a. Ou kapab enplike epi ret an kontak ak yo toutotan ou vle.
Adopsyon fèmen: Ou pa kapab gen kontak ak fanmi ki ap adopte a.
- **Gen yon seri moun ou kapab pale avèk yo si ou ap reflechi sou posiblite adopsyon.** Moun ki bay konsèy sou adopsyon yo kapab ede ou reponn kesyon ou genyen yo epi pale avèk ou plis sou pwosesis yo.
Adoption Star: 1-866-691-3300 www.adoptionstar.com
Spence-Chapin: 1-800-321-5683 www.spence-chapin.org



Si ou chwazi pa kontinye gwosès la:

Bagay enpòtan ou dwe konnen sou avòtman:

- **Avòtman se yon pwosesis sekiritè ki mete fen nan yon gwosès. Avòtman toujou legal nan New York State.** Nenpòt moun, kèlkeswa laj li kapab fè yon avòtman an prive. Nan New York, adolesan yo pa bezwen pèmisyon nan men paran yo.
- **Gen 2 kalite avòtman:**
 - Avòtman medikal (konprime):** Ou kapab fè yon avòtman medikal menm lè ou nan 10 semèn gwosès.
 - Avòtman nan klinik:** Ou kapab fè yon operasyon pou avòtman menm lè ou nan 24 semèn gwosès.
- **Fè yon avòtman pap chanje kapasite ou genyen pou ou vin ansent pi devan.**
- **Si ou pap fè anpil lajan oswa si ou pap fè lajan ditou, klinik kote ou al fè avòtman an kapab ede ou enskri nan Medicaid.** Medicaid peye pou avòtman yo nan New York.
- **Si ou pa kapab jwenn Medicaid, gen lòt resous pou ede peye pou avòtman.** Pale ak anseyan sante ou la oswa vizite sit entènèt New York Abortion Access Fund la nan: www.nyaaf.org
- **Ou kapab kòmanse fè planin apre avòtman an.** Pale ak anseyan sante ou la konsènan chwa planin yo.
- **Ou ap bezwen pran yon randevou pou fè suivi aprè avòtman an.** Rele 866-246-8259 pou ou planifye vizit ou nan CHN.

Ou pa fin sèten sou sa ou dwe fè?

Pale avèk yon konseye. Yo kapab ede ou jere panse ou yo epi pale avèk ou sou chwa ou genyen yo.



Liy telefòn: 1-888-493-0092

(Lendi-Vandredi: 10am-1am,
Samdi-Dimanch: 10am-6pm)

www.all-options.org