

# আমি গর্ভবতী। আমার বিকল্পগুলি কী ?



আপনি গর্ভবতী হওয়ার পরে কী করবেন তা সিদ্ধান্ত নেওয়া কঠিন হতে পারে। কিন্তু আপনার কাছে বিকল্প আছে। আপনি যেই সিদ্ধান্ত নিন না কেন এই হস্তপুস্তিকাটি আপনার এবং আপনার ভবিষ্যতের জন্য সেরা সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

## আপনি যদি গর্ভাবস্থা চালিয়ে যেতে চান:

জন্মপূর্ব পরিচর্যা সম্পর্কে জানার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি:

- **প্রসবপূর্ব যত্ন শুরু করার জন্য একটি ভিজিট সেট আপ করুন।** আপনি ৪ সপ্তাহের গর্ভাবস্থা থেকে শুরু করুন। প্রসবপূর্ব পরিচর্যা আপনাকে এবং গর্ভাবস্থাকে স্বাস্থ্যকর রাখে।
- **প্রতিদিন প্রসবপূর্ব ভিটামিন গ্রহণ করা শুরু করুন।** এগুলিতে অতিরিক্ত আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিড রয়েছে। আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিড আপনাকে সুস্থ রাখে এবং জন্মগত ত্রুটি বন্ধ করতে সাহায্য করে। আপনি যখন আপনার প্রসবপূর্ব যত্ন শুরু করবেন তখন CHN আপনাকে প্রসবপূর্ব ভিটামিন দিতে পারে।
- **অ্যালকোহল, ড্রাগ এবং সিগারেট ব্যবহার বন্ধ করুন।** যদি এটি আপনার পক্ষে কঠিন হয়, তাহলে এটি কমাতে সাহায্য করার জন্য আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- **গর্ভাবস্থার সময় পুষ্টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।**  
**বেশি করে** ফল, সবজি, গোটা শস্য এবং কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার যেমন দুধ এবং পনির খান।  
**চর্বিযুক্ত, ভাজা এবং জাঙ্ক ফুড, যেমন চিপস, কেক, কুকিজ এবং ক্যান্ডি** কম করুন।  
**ক্যাফিন, যেমন সোডা, চা, কফি এবং এনার্জি ড্রিংক** এড়িয়ে চলুন।

দত্তক নেওয়া সম্পর্কে জানার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি :

- **আপনার গর্ভাবস্থার সময় বা আপনি প্রসবের পরে যে কোনো সময় দত্তক নেওয়া বেছে নিতে পারেন।**
  - **দত্তক নেওয়া আপনার জন্য বিনামূল্যে।** দত্তক নেওয়া পরিবার সমস্ত খরচ বহন করে।
  - **বিভিন্ন ধরনের দত্তক নেওয়া আছে:**  
**উন্মুক্ত দত্তক গ্রহণ:** আপনি দত্তক নেওয়া পরিবার বেছে নিন। আপনি সংশ্লিষ্ট থাকতে পারেন এবং যতটা চান যোগাযোগে থাকতে পারেন।  
**ক্লোজড দত্তক গ্রহণ:** দত্তক নেওয়া পরিবারের সাথে আপনার যোগাযোগ থাকবে না।
  - **আপনি যদি দত্তক নেওয়ার কথা ভেবে থাকেন তাহলে আপনি যাদের সাথে কথা বলতে পারেন।** দত্তক নেওয়ার পরামর্শদাতারা আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে এবং প্রক্রিয়া সম্পর্কে আপনার সাথে আরও কথা বলতে সাহায্য করতে পারেন।
- দত্তক স্টার:** 1-866-691-3300 [www.adoptionstar.com](http://www.adoptionstar.com)  
**স্পেন্স-চাপিন:** 1-800-321-5683 [www.spence-chapin.org](http://www.spence-chapin.org)



# আপনি যদি গর্ভাবস্থা সমাপ্ত করতে চান:

## গর্ভপাত সম্পর্কে জানার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি:

- গর্ভপাত হল একটি নিরাপদ পদ্ধতি যা গর্ভধারণ সমাপ্ত করে। নিউ ইয়র্ক স্টেটে গর্ভপাত এখনও বৈধ। যেকোন বয়সের যে কেউ ব্যক্তিগতভাবে গর্ভপাত করতে পারেন। নিউ ইয়র্কে, কিশোরদের পিতামাতার অনুমতির প্রয়োজন হয় না।
- 2 ধরনের গর্ভপাত আছে:
  - চিকিৎসা গর্ভপাত (বড়ি):** গর্ভাবস্থার 10 সপ্তাহ পর্যন্ত আপনি চিকিৎসাগত গর্ভপাত করতে পারেন।
  - ক্লিনিকে গর্ভপাত:** আপনি গর্ভাবস্থার 24 সপ্তাহ পর্যন্ত অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে গর্ভপাত করতে পারেন।
- গর্ভপাত করলে ভবিষ্যতে গর্ভবতী হওয়ার আপনার ক্ষমতায় পরিবর্তন হবে না।
- আপনি যদি প্রচুর অর্থোপার্জন না করেন বা অর্থোপার্জন না করে থাকেন, তাহলে যে ক্লিনিকটিতে আপনি গর্ভপাত করছেন সেটি আপনাকে Medicaid-এর জন্য সাইন আপ করতে সাহায্য করতে পারে। নিউ ইয়র্কে Medicaid গর্ভপাতের জন্য অর্থ প্রদান করে।
- যদি আপনি Medicaid না পান, তাহলে গর্ভপাতের জন্য অর্থ প্রদানে সাহায্য করতে অন্যান্য সংস্থান রয়েছে। আপনার স্বাস্থ্য শিক্ষকের সাথে কথা বলুন অথবা নিউ ইয়র্ক গর্ভপাত অ্যাক্সেস ফান্ডের ওয়েবসাইটে যান: [www.nyaaf.org](http://www.nyaaf.org)
- গর্ভপাতের পর আপনি জন্ম নিয়ন্ত্রণ শুরু করতে পারেন। আপনার জন্মনিয়ন্ত্রণ বিকল্প সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য শিক্ষকের সাথে কথা বলুন।
- গর্ভপাতের পরে আপনার একটি ফলো আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন হবে। CHN-এ আপনার ভিজিটের পরিকল্পনা করতে 866-246-8259 নম্বরে ফোন করুন।

## কী করবেন নিশ্চিত নন?

একজন পরামর্শদাতার সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আপনার চিন্তাভাবনার মাধ্যমে কাজ করতে এবং আপনার বিকল্পগুলি সম্পর্কে কথা বলতে সহায়তা করতে পারে।



টকলাইন: 1-888-493-0092

(সোমবার-শুক্রবার: সকাল 10টা – দুপুর 1টা,  
শনিবার-রবিবার: সকাল 10টা- সন্ধ্যা 6টা)

[www.all-options.org](http://www.all-options.org)