

自我護理

什麼是自我護理？

- 我們通過自我護理關注自身的需求。這些可能是情感或身體上的需求。
- 每個人的自我護理方式均有所不同。
- 重點在於，您所從事的事情會讓自己感到安全和得到支援。
- 墮胎可能是您艱難做出的選擇。我們想要確保您照顧好自己。



以下是在墮胎前、墮胎期間和墮胎後自我護理的一些方式。許多人發現不同的護理方式會有所幫助。請嘗試其中幾種，了解適合自己的護理方式。

墮胎前

- 購買一些軟墊。
- 準備一套乾淨、舒適的休閒衣服。
- 取得自己喜愛的安慰食物。
- 如果可能的話，讓某人陪伴您。這是您在墮胎後樂意看到的人。

墮胎期間

- 在感到緊張時與醫生和護士交談。
- 進行多次長久的深呼吸。以鼻子吸氣三秒鐘,然後用嘴慢慢呼氣。
- 閉上眼睛,設想您熱愛的一個人或讓您感到安全和快樂的一處地方。

墮胎後

- 聆聽您喜愛的歌曲。
- 小睡一會,稍事休息。
- 擁抱自己的寵物。
- 與您熱愛的人交談。
- 在公園或附近的地方開心散步。
- 觀看能讓您開懷的內容。
- 品嚐茶或其他熱飲。
- 善待自己,您值得擁有。



您總是有機會與某人談論自己在墮胎前或墮胎後的感受。All-Options 安排的顧問將傾聽您的心聲並提供支援。



ALL-OPTIONS
懷孕 • 育兒 • 墮胎 • 收養

交談熱線: 1-888-493-0092

週一至週五: 上午 10 點至凌晨 1 點, 週六至週日:
上午 10 點至下午 6 點 (均為美國東部標準時間)

www.all-options.org



我們不會拒絕任何人。

866.246.8259

www.chnnyc.org

