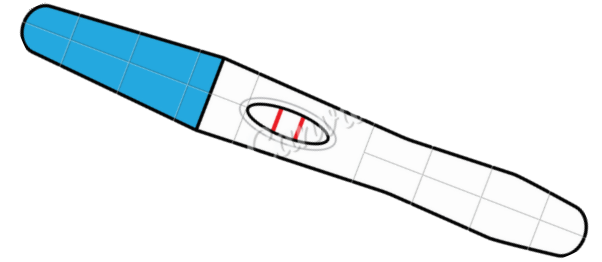


Mwen ansent. Ki opsyon mwen genyen?

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



Si w chwazi kite gwosès la kontinye:

Bagay enpòtan ou dwe konnen sou swen anvan akouchman:

- **Pwograme yon vizit pou ou kòmanse pran swen anvan akouchman.** Kòmanse lè ou gen 6 semèn ansent. Swen anvan akouchman yo pèmèt ou ret an sante epi kontinye gwosès ou san pwoblèm.
- **Kòmanse pran vitamin anvan akouchman chak jou.** Sa yo gen yon sipleman fè ak asid folik. Fè ak asid folik la kenbe w an sante epi yo ede fè prevansyon pou nesans lan pa gen malfòmasyon. CHN ka ba w vitamin pou anvan akouchman lè ou kòmanse swen anvan akouchman w lan.
- **Kanpe itilizasyon alkòl, dwòg ak sigarèt.** Si sa difisil pou ou, pale ak founisè swen w lan pou ede w koupe sa.
- **Nitrisyon** enpòtan anpil pandan gwosès la.
 - **manje plis** fwi, legim, sereyal ki konplè, epi pwodui letye ki pa gen anpil grès, tankou lèt ak fwomaj.
 - **Redui konsomasyon** manje ki gen grès, tankou manje ki fri sèk ak fridodòy epi sirèt.
 - **Evite kafeyin**, tankou soda, te, kafe ak bwason enèjetik.

Bagay enpòtan ou dwe konnen sou adopsyon:

- **Ou kapab chwazi adopsyon nenpòt lè** pandan gwosès ou an oswa apre akouchman an.
- **Adopsyon an gratis pou ou.** Se fanmi ki ap adopte a ki ap peye pou tout depans yo.
- **Gen diferan tip adopsyon:**
 - **Adopsyon lib:** ou ki chwazi fanmi ki ap adopte a. Ou kapab angaje w epi ret an kontak ak yo toutotan ou vle.
 - **Adopsyon fèmèn:** Ou pa kapab gen kontak ak fanmi ki ap adopte a..
- **Gen moun ou ka pale ak yo si ou ap reflechi sou adopsyon.** Moun ki bay konsèy sou adopsyon yo kapab ede w reponn kesyon ou genyen yo epi pale avè w plis sou pwosesis yo.

Adoption Star: 1-866-691-3300 www.adoptionstar.com
Spence-Chapin: 1-800-321-5683 www.spence-chapin.org

Mande pou pale ak yon edikatè sante nan Sant ou an pou fè w wè tout opsyon ou genyen yo!



Si ou chwazi mete fen nan gwosès lan:

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

- **Avòtman se yon pwosesis sekirize ki mete fen nan yon gwosès. Avòtman legal nan Eta New York.** Nenpòt moun, kèlkeswa laj li kapab fè yon avòtman an prive. Nan New York, adolesan yo pa bezwen pèmasyon nan men paran yo.
- **Gen 2 kalite avòtman:**
 - **Avòtman ak medikaman (konprime):** Nan Eta New York ou ka fè yon avòtman ak medikaman jouk rive sou 11 semèn nan.
 - **Avòtman nan klinik (yo rele l tou avòtman chirijikal oswa entèvansyonèl):** nan Eta New York ou ka fè yon avòtman nan klinik jouk rive nan 24 semèn gwosès.
- **Fè yon avòtman pa p chanje kapasite ou genyen pou ou vin ansent pi devan.**
- **Si W pa gen asirans oswa si depans lan enkyete w, mande klinik lan enfòmasyon sou opsyon peman yo.** Kèk klinik ka ede w fè yon demand èd ijans pou Medicaid ki kouvri swen ki gen rapò ak avòtman oswa jwenn lòt solisyon pou sipò finansye.
- **Siw ta renmen gade opsyon kouvèti yo poukò w** you ka vizite sit entènèt New York Abortion Access Fund lan nan: www.nyaaf.org
- **W 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 ak yon konseye pou ede w mete lòd nan lide w epi pale sou opsyon ou genyen yo.



Liy pou tande: **1-888-493-0092** www.all-options.org
(Soti Lendi Pou Rive Vandredi: 10am-1am, Sat-Sun: 10am-6pm)

Pou resevwa èd pou jwenn yon founisè swen ki bay sèvis avòtman oswa pou finase swen sa yo, ou ka kontakte:

NYC Abortion Access Hub nan **1-877-692-2482**.
Disponib depi Lendi pou rive Vandredi soti 8è am rive 8è pm