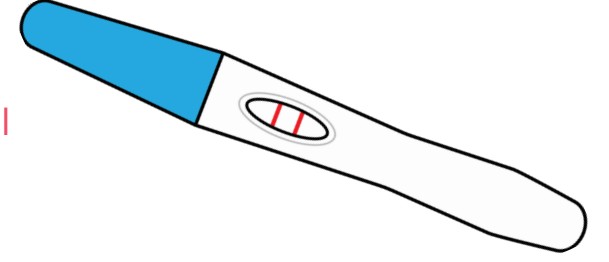


আমি গর্ভবতী। আমার কাছে কী কী বিকল্প আছে?



আপনি গর্ভবতী হয়েছেন জানার পরে কী করবেন সেই সিদ্ধান্ত নেওয়া কঠিন হতে পারে। কিন্তু আপনার কাছে বিকল্প আছে। এই লেখাটি আপনার জন্য এবং আপনার ভবিষ্যতের জন্য যে সিদ্ধান্তটি সবচেয়ে ভালো, তা নিতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আপনি যদি গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন:

প্রসবপূর্ব যত্ন সম্পর্কে জানার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি:

- **প্রসবপূর্ব যত্ন শুরু করার জন্য একটি ভিজিটের সময় নির্ধারণ করুন।** আপনার 6 সপ্তাহের গর্ভাবস্থা থেকে শুরু করুন। প্রসবপূর্ব যত্ন আপনাকে এবং গর্ভাবস্থাকে সুস্থ রাখে।
- **প্রতিদিন প্রসবপূর্ব ভিটামিন গ্রহণ করা শুরু করুন।** এগুলিতে অতিরিক্ত আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিড রয়েছে। আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড আপনাকে সুস্থ রাখে এবং শিশুর জন্মগত ত্রুটি রোধ করতে সাহায্য করে। আপনি প্রসবপূর্ব যত্ন নেওয়া শুরু করলে CHN আপনাকে প্রসবপূর্ব ভিটামিন দিতে পারে।
- **অ্যালকোহল, ড্রাগ এবং সিগারেট ব্যবহার করা বন্ধ করুন।** এটা যদি আপনার জন্য কঠিন হয়, তাহলে কমানোর জন্য সাহায্য নিতে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।
- গর্ভাবস্থার সময় **পুষ্টি** খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
 - ফল, সবজি, গোটা শস্যদানা এবং কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার যেমন, দুধ এবং পনির **বেশি করে খান।**
 - চর্বিযুক্ত, ভাজা এবং জার্ক ফুড, যেমন চিপস, কেক, কুকিজ এবং ক্যান্ডি **খাওয়া কমান।**
 - সোডা, চা, কফি এবং এনার্জি ড্রিংকের মতো **ক্যাফিন এড়িয়ে চলুন।**

দত্তক দেওয়া সম্পর্কে জানার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি:

- আপনার গর্ভাবস্থার সময় বা প্রসবের পরে, **যে কোনো সময় দত্তক দেওয়ার বিকল্প বেছে নিতে পারেন।**
- **দত্তক দেওয়ার ক্ষেত্রে আপনার কোনও খরচ হবে না।** দত্তক নেওয়া পরিবার সমস্ত খরচ বহন করবে।
- **দত্তক নেওয়ার বিভিন্ন ধরন রয়েছে:**
 - **উন্মুক্ত দত্তক (Open adoption):** আপনি দত্তক নেওয়া পরিবার বেছে নেবেন। আপনি যুক্ত থাকতে পারবেন এবং যতবার ইচ্ছে যোগাযোগ করতে পারবেন।
 - **নিরুদ্ধ দত্তক (Closed adoption):** দত্তক নেওয়া পরিবারের সাথে আপনার যোগাযোগ থাকবে না।
- **আপনি যদি দত্তক দেওয়ার কথা ভেবে থাকেন তাহলে এমন লোকজন আছেন যাদের সাথে আপনি কথা বলতে পারেন।** দত্তক নেওয়া-সংক্রান্ত পরামর্শদাতারা আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে এবং প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে আপনাকে আরও বিস্তারিতভাবে জানাতে সাহায্য করতে পারেন।

Adoption Star: 1-866-691-3300 www.adoptionstar.com

Spence-Chapin: 1-800-321-5683 www.spence-chapin.org

আপনার সব বিকল্প নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে আপনার কেন্দ্রের স্বাস্থ্যশিক্ষকের সঙ্গে কথা বলার অনুরোধ করুন!



আপনি যদি গর্ভাবস্থা সমাপ্ত করতে চান:

গর্ভপাত সম্পর্কে জানার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি:

- গর্ভপাত একটি নিরাপদ পদ্ধতি যা গর্ভাবস্থা সমাপ্ত করে। নিউ ইয়র্ক স্টেটে গর্ভপাত বৈধ। যেকোনও বয়সের যে কেউ গোপনে গর্ভপাত করতে পারেন। নিউ ইয়র্কে, কিশোরবয়স্কদের পিতামাতার অনুমতির প্রয়োজন হয় না।
- 2 ধরনের গর্ভপাত হয়:
 - ওষুধের মাধ্যমে গর্ভপাত (বড়ি): নিউ ইয়র্ক স্টেটে গর্ভাবস্থার 11 সপ্তাহ পর্যন্ত আপনি ওষুধের মাধ্যমে গর্ভপাত করতে পারেন।
 - ক্লিনিকে করা গর্ভপাত (যাকে সার্জিক্যাল বা প্রক্রিয়াগত গর্ভপাতও বলা হয়): নিউ ইয়র্ক স্টেটে গর্ভাবস্থার 24 সপ্তাহ পর্যন্ত ক্লিনিকে গর্ভপাত করানো যায়।
- গর্ভপাত করলে ভবিষ্যতে আপনার গর্ভবতী হওয়ার ক্ষমতায় পরিবর্তন হবে না।
- আপনার বীমা না থাকলে বা খরচ নিয়ে চিন্তা থাকলে, ক্লিনিকে পেমেন্টের বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। কিছু ক্লিনিক গর্ভপাতের খরচ মেটাতে জরুরি Medicaid-এর জন্য আবেদন করতে সাহায্য করতে পারে। তাদের কাছে আর্থিক সাহায্যের অন্য ব্যবস্থাও থাকতে পারে।
- আপনি যদি নিজে আর্থিক সাহায্য বা খরচ মেটানোর উপায় খুঁজে দেখতে চান, তাহলে New York Abortion Access Fund-এর ওয়েবসাইটে যেতে পারেন: www.nyaaf.org
- গর্ভপাতের পরে আপনার একটি ফলো আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন হবে। CHN-এ আপনার ভিজিটের প্ল্যান করতে 866-246-8259 নম্বরে ফোন করুন।

কী করতে হবে সেই বিষয়ে নিশ্চিত নন?

কাউন্সেলরের সঙ্গে কথা বলুন, যাতে আপনার চিন্তাভাবনাগুলো গুছিয়ে নিতে পারেন এবং আপনার কাছে থাকা বিকল্প নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।



Talkline: **1-888-493-0092**

(সোম-শুক্র: 10am-1am শনি-রবি: 10am-6pm)

www.all-options.org

যদি গর্ভপাতের সেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে বা চিকিৎসার খরচ বহন করতে সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন:

NYC Abortion Access Hub-এর সঙ্গে যোগাযোগের জন্য

1-877-692-2482 নম্বরে ফোন করুন।

উপলভ্য সোম-শুক্র 8am- 8pm